Trénink – Tempová rychlost

---------- ROZPLAVBA ----------

* 2 x (100 K, 100P, 50 Libovolný nohy)

---------- TECHNIKA ------------

* 4 x 50 K ostře, rest 40 sec.

100 Prsové nohy volně

* 8 x 25 K ostře, Pauza je 6 x výdech do vody

100 Znak soupaž vyplavat

* 4 x 50 K ostře, pauza 30 sec.

---------- VYPLAVÁNÍ -----------

* Vyplavat volně 10 min.