# 23.12.

400 K-Z-P, 400 OPZ no

100P - 200P – 400P – 600P – 400P – 200P – 100P 40sec pauza mezi úseky

vyplavat 50K

5x200 P nohy s deskou 40sec pauza mezi úseky

vyplavání 200 K

# 26.12.

400 K-Z, 400 K no

5x200Z v 4:00 min packy+piškot pauzy mezi sériemi 3:00

5x200Z v 4:00 min packy

5x200Z v 4:00 min celý

100 P vyplavat

# 27.12.

400 K-Z, 4x 100Z no, 8x25 D vl skákané z můstku, na zádech z druhé strany

5x400 K (2x s packama, 3x klasika) v 8:00

8x25 vlastní v 1:30

100 P vyplavat

# 30.12.

400 K-Z, 400 K no, 8x 25P pod vodou

3x 1000 K

100 P vyplavat

# 31.12

400 K-Z, 400 P no, 8x 25P pod vodou

5x 600 OPZ v  12:00 plav. způs. točit co 25m

100 Z vyplavat

# 2.1.

400 K-Z, 4x100 OPZ tcv, 200 no vlastní

5x200M no 40 sec pauza mezi úseky

6x150M ruce v 3:15

100m vyplavat

7x100M v 2:15 velci 2:30 malí

200 vlastní vyplavat

# 3.1.

400 K-Z-P, 4x100 Kno

4x400 Z  s packama v 8:00

4x400 Z celý v 8:00

100 P vyplavat