

Tréninky – Štěpán Matek

Neděle – 18.10.2020

500; 10x50K/HZ 40"/50";

100skaling; 6x150 výb. + pl. (100tcv,50souhra ostře) int 20";

200 „příprava“;

10x200K 2:30/2:40 pomalá/rychlá;

300v;

10x200HZ 2:40/2:50 pomalá/rychlá;

300v;

8x50 (25pv + 25 souhra vyb. pěsti) int. 25";

200vypl.

[7,5km](#)

500; 30x50 (10K/Z 40"/45", 10Mn 55", 10P/M 50"/45");

100skaling; 4x100pl vlnění streamline BBZB int. 10";

200 „příprava“;

4x(3x100M progrese 1-3 1:30, 400K 5:20(PZ 5:45/Z 5:30), 3x100HZ (M: HZ2 progrese 1-3 1:30))

- mezi: 100v; 300 1pa1/2/3n(100)/300M (1,1,1 / 2,2,2 / 3,3,3)/300K nádechy 3,5,7
(100)

- 3.+4.s. + pl.

200-300vypl.

[7,7km](#)

Pondělí – 19.10.2020

500; 4x100PpaMn/Kn; 200HZn fartlek (25,25);

3x300HZ n/pa/tcv int15"; 100skaling;

8x125Kpac 1:50; 100skaling;

8x125HZ pl. 1:50; 100skaling;

8x125 PZ (1zp 50m posouvat) 1:50; 100skaling;

8x75Kpac 1:10; 50skaling;

8x75 PZ dobíhaně 1:15;

Vypl...

500; 20x50 (10Kpl + pac+sn 40"/10Zpl pac 45");

100skaling; 400HZn; 100skaling;

3x200tcv pl

10x100K/Z 1:20/1:30; 50v;

3x200tcv pl

10x100K/PZ 1:20/1:30; 50v;

2x400PZ(25)/K int.40"

200vypl.

[6,4km](#)

Tréninky – Štěpán Matek

Úterý – 20.10.2020

500; 4x100PpaMn/Kn; 200PZn fartlek (25,25); 300,,připrava"
4x400K 5:30, 100,,připrava"

12x400 K 5:10/K 5:20/PZ 5:40(K5:10/Z 5:30/PZ5:40)

Vypl.

500; 20x50 pl (25vyb pesti + 25vlnění streamline polohy) 50";

100skaling;

8x150pac 4K 2:10 4PZ bez M 2:15;

100skaling;

10x100Mpl 1:40; 100v;

20x50PZn (K místo P K) 55" tempo 40-45;

100v;

14x100HZ (1+1,3+1,1+1,3+1,1+1) 1:30+1:45

Vypl.

Středa – 21.10.2020

500; 4x100PpaMn/Kn; 200Kn + šn pa přpaž + rotace;

1000K + šn pl pac; 100skaling; 2x50(25pv + 25ZsoupZn int. 20";

1000Z výjezdy pl.; 100skaling; 2x50(25pv + 25ZsoupZn int. 20";

1000vyb. prvky (n max 200m); 100skaling; 2x50(25pv + 25ZsoupZn int. 20";

1000 (100K,50M,100Z,50P,100M,50K,100P,50Z), 100skaling; 4x50(25pv + 25ZsoupZn int. 20";

200-300vypl.

500; 30x50 (10M 45"/50"/10K 40"/45"/10HZ/výb (25do Max,25 do Max) 50"/55");

100skaling; 200,,připrava";

3x4x250K 3:30-40 (200 tempo, 10", 50ostre cas)

- 1.s. OR200+35",2.s. OR200+ 30", 3.s. OR200+25"

- mezi: 200v souhra,

200v;

Čtvrtek – 22.10.2020

500; 4x100PpaMn; 200PZn fartlek (25,25);

9x100PZ fartlek (HZ max) 1:30; 100skaling;

200,,připrava";

5x10x100

-1.,3.,5. do PZ ; 2.,4. HZ

-M 1:30, Z 1:25, P 1:35-40, K 1:20

Vypl.

Tréninky – Štěpán Matek

Pátek – 23.10.2020

500; 4x100PpaMn/Kn; 200Zn (pa přípaž + rotace); 100,,příprava"

3x6x200

- 1.s. K 2:30 pomalá/rychlá
- 2.s. dobíhaná PZ (100,100) 2:45
- 3.s. K 2:30 pomalá/rychlá
- mezi: 800pl. (100vyb souhra + pesti, 100streamline vlneni poloha-vyb), 200,,příprava"

200-300vypl.

500; 20x50 (10HZn 50"/55", 10vyb (25tcv+25 souhra);

100skaling; 400pl vlneni streamline BBZB; 100skaling; 400Kpac + šn;

3x500 K 6:40 (možnost pac)

3x400 PZ místo M HZ 5:45

3x300 HZ fartlek (50str+25ostr) 4:30-40

3x200 K nádech 3,5,7,9(50) 2:50

3x100 PpaKn 1:40

3x50 Výb max start čas

Vypl...

Sobota – 24.10.2020

500; 12x50Kpl+pac 40";

100skaling; 8x125K/HZ 1:50/2; 8x75 fartlek progrese (25m 1-3) vyb. 1:15/1:20; 8x25 (12,5max) 30"/40";

200,,příprava";

10x200 K/PZ 2:30/2:45; 100v;

10x100 K/PZ 1:15/1:25-30; 200v;

10x50 K(Nebo Z) pl. pac. max nej průměr 40";

40vypl.

1000rozp.;

12x100pl. TCV HZ/vyb(2) int.15";

800vypl.

Tréninky – Štěpán Matek

Neděle – 25.10.2020

500; 4x100PpaMn/Kn; 200Zn pa přpaž + rotace; 8x100PZ dobihane (50) 1:40;
4x400Z/PZ(25) 100souhra rychle/100tcv int.20";
400,,příprava "

2x sim1500K 22'

- 3x500 20"

- 5x300 15"

500vypl.

Brusič 17:04 16:33

Chochy 16:40 16:17

Koutný 16:37 16:26

Smrček 16:52 16:33

Čajka 17:11 17:23

Michal 16:59 16:18

Vojta 17:09 17:10

Lukáš 17:20 17:26

500; 20x50(10vyb pa/n(2) 50"/55"(2)/10K 40");

100skaling; 200Ppa 3xn;

8x150 PZ dobihane int.10"; 8x50n pom/max + čas 1:05;

8x150pl. (100MZPK+ 50stremline) int.10";

8x50n pl pom/max +cas 55";

8x150 pac (50M/P,25zatahy,50K/Z, 25 zatahy) int.10"; 8x50n pom/Max + čas 1:05;

Vypl.

Pondělí – 26.10.2020

1000 rozpl.;

10x50 (25n/25Zsoup.Pn) int. 10";

100skaling;

1000vypl.

Úterý – 27.10.2020

500; 30x50 (10K 40"; 10vyb n fartlek (25,25) 55"; 10pl vlneni streamline/M 50");

100skaling;

10x100K 1:20/1:25;

10x50Kpl tcv int.10";

10x100HZ

10x50HZ pl. tcv int. 10";

10x100K/Z pac 1:20/1:30;

Vypl.???

Tréninky – Štěpán Matek

Středa – 28.10.2020

500; 5x100K/výb. int. 10";gh

100skaling; 5x100HZ/výb. int. 10";

300 „příprava"

50/50 1'

100/100 2'nnnba8t

200/200 3:30-45

400/400 6:30-7'

200/200a

100/100

50/50

500vypl!

Chocholatý 26,8/57,9/2:04,2/4:09,5/2:01,2/57,1/26,5

Koutný 26,8/57,7/2:06,2/ 4:13,8/2:01,0/59,3/27,4

Bursa 27,7/59,4/2:07,8/4:20,8/2:07,1/59,2/26,8

Smrček 27,6/57,0/2:05,8/4:10,6/2:02,0/58,9/27,3

Matula 26,8/58,3/2:02,3/ 4:13;8/2:02,1/58,3/27,0

Judicki 27,7/59,2/2:012,2/4:20,0/2:12,2/1:01,0/27,9

Čajka 27,7/59,2/2:07,2/4:12,5/2:02,3/59,5/27,1

Tauchman 28,5/1:00,8/2:12,6/4:20,9/2:11,4/1:01,5/28,0

Semera 28,4/59,9/2:10,9/4:35/2:10,0/1:00,4/28;0

500; 100skaling; 500pl (100tcv+25streamline); 100skaling; 500Kpa+šn;100skaling;

500Z(100souhra+25n pa pripaž rotace); 100skaling;

5x200Vyb./PZ int 20";

???

600prvky vypl.

Čtvrtek – 29.10.2020

500;4x100PpaMn/Kn; 200PZn;

100skaling; 4x400(100n,100pa,100souhra pesti,100souhra fartlek 25 do Max + 25 středně)

HZ/K 6:30/6;

200„příprava";

3x4x200

1.s. 1+3

2.s. 2+2

3.s. 3+1

- Mezi: 200v

3x4x100

1.s. 1+3

2.s. 2+2

3.s. 3+1

- Mezi: 100v

Vypl???

Tréninky – Štěpán Matek

1000; 10a

p* Oskaling;

8x100Kn/Zn po. 1:40; 200Pn streamline záda; 100skaling;

3x(8x100+4x(25+25v))

- HZ 1:30 + po sériích do PZ

- Mezi dle pocitu

???

Vypl.

Pátek – 30.10.2020

500; 20x50(10Kpac 40"/10HZ fartlek (25 do Max + 25 stredne 50"/55"))

100skaling; 300,,priprava"

50/50 1'

100/100 2'

200/200 3:30-45

400/400 6:30-7'

200/200

100/100

50/50

300v;

Omáčka...1,5km

500; 10x50Mpl 45"/50";

100skaling; 4x50pl (25 streamline pv) int. 25"; 100skaling; 4x50pl. (25 streamline pv);

800(100tcv,100souhra + pesti);

30x100K/Z 1:30/1:40;

600Kšn. vypl.

Sobota – 31.10.2020

500; 4x100PpaMn/Kn; 200PZn;

20x50pl pac K/vyb/K/HZ 50";

100skaling;

10x100K/PZ 1:30/1:40;

100skaling;

5x200HZ pl. (100tcv,100fartlek (25ostre,75stredne) mít. 20"

300 Vypl.