

Tréninkový program VT SCM I.			4.-10.2.		
Ne 4.	Příjezd a ubytování v penzionu Café City do 14,00 hod	400K-300Z-200P-100M 200N-200TCM-200N-200TCZ-200PZ -300Khypox-200PZ-200TCP-200N- -200TCK-200N 3x500 (50vlnění+50MZK)ploutve 40x25(6x25MZPK, 4x25PZ) 400 N 100 vypl	1 1 0,9 0,4 1,5 1 0,5		
6,3			6,3	120	
Po 5.	500 lib - 200 PZ - 200 N 4x200 KR packy á 3' 100 vyplav 8x100 Z (posl 10m ZN max) 100 v 16x50 (1-4 sest) HZ / II.zp. 1' 100 v 8x100 K (posl 10m ZN max) 100 v 4x200 á 3:45 100 vypl 50,100 důraz na 10 m, 200 posl. 50 200 vxpl+200TCP+200 vyp 12 spinnig	0,9 0,9 0,9 0,9 0,9 0,9 0,6	600 rozplavat 12x(25MZP+25K) 50'' 400TC PZ 600 R packy 6x100 ploutve á 1:30 500 R 5x100 ploutve á 1:25 400 N 4x100 ploutve á 1:30 300 R 3x100 ploutve á 1:25 200 N 2x100 ploutve á 1:20 400 vyplavat	1,2 1 1,1 0,9 0,7 0,5 0,2 0,4	
12		6 protahování, vířivka	6	240	60
Ut 6.	600 rozplavat 600 (200R - 100 N) 16x50 (1-4 sest) HZ / II.zp. 1' 800 (150 TC + 50 N) 2x(3x100 HZ max a 3 + 400 N) 1200 (150 R + 50 N)	3x(100+50N+100+50R+100) K,Z,P/M 16x50M ploutve 1' 3xs +x N 200 v. 1500 K šnorchl fartlek 16x50Z ploutve 1' 3xs +x N 200 v. 800 K vláček 12x50P ploutve 2xPRMN+2xPRKN 100 vypl	1,2 0,6 0,6 0,8 0,8 1,4 1,2		
11,6	kruhový trénink	5,4 protahování, vířivka	6,2	240	60
St 7.	1000 rozplavat 2x500R(pac)-N(plout) int 10'' 10x100 K-Z-K-P-K-PZ-Z-PZ-P-PZ 6x50M 1'-100Z-4x50M 1'-200Z-2x50M 1'-300Z-6x50P-100K-4x50P-200K-2x50P-100K 300R-300N-300	700 rozplavat 100PZ-2x100N-4x100 K - 4x100 PZ 2x100N-100HZ 100 vypl 3000 K TEST 12x100 3x Z 1x libo vypl 1:50	1 1 1 0,8 1,1 0,2 0,9		
12,4	jóga	6 Doplňková strava a něco o ní	6,4	240	60
Ct 8.	400 rozplavat+200TC+200N 8x(25p.v.+25vypl) á 1:10 400KR pac+šnorchl 200 vypl 8x(25Nploutve p.v. + 25 vypl) á 1:10 12x100 PZ každá 3. max 1:50 200 Mvlnění+200Z soupaž plout 20x(15HZN max do 50 vypl) á 1:15 6x200 HZ / K lehce int 20''	200 lib+100N+200obr.PZ+100N 8x300 1-2 K 3-4 N plout. K/HZ 5-6 K 7-8 PZ (50TC+25s) 800 MN vlnění ploutve 2x(10x50 á 1' + 100 vypl) 1. K 2. HZ 3. II.zp STARTY do 400	0,8 0,4 0,6 0,4 1,2 0,4 1,2 1,2		
11,4	wellnes	6 protahování, vířivka	5,4	240	
Pá 9.	400 rozpl 200 N 8x50 HZN 1' 200R 8x50 HZR 1' 200 TC 8x50 zrychl HZ 1' 100 vypl 50HZ-50vypl-2x50HZ-50vypl-3x50HZ-50 vypl-2x50HZ-50vypl-50HZ-50vypl 400N-300TC-200N-100TC plout II.zp 400KR-300Z-200P-100 vypl	400 rozplavat 4x100 PZ 4x50 K 10'' 4x100 PZN int 10'' 4x50K á 45'' 3x1000 int 1' 1. plout+pac+šnorchl 2. PZ / K po 100 3. HZ (150+ 50 max) 20x50N int 10'' 1+1-2+1-3+1-4+1-5 +1max 400 vypl	1 0,6 0,7 0,7 1 1		
11	posilovna	5 protahování, vířivka	6	240	60

So 10.	700 rozplavat 10x(10max+30+10max	1,2			
	5x400 á 6´ (5x tempo 1x max) 100v	2,1			
	5x(strart do 10max+30+10max obr.				
	10max+30+10 max dohmat) 2´	0,5			
	7x200 K pac+plout 2:45 (6x tempo	1,4			
	+1x max) 100 vypl	0,1			
	2x200 PZ start+obr+dohmat max 4´	0,4			
	9x100 ploutve 1:20 (8tempo+1max)	1,1			
	6,8 200 vypl	6,8	0	120	
	35,2	30			
Celkem kilometry za týden			65,2	1440	240

Složení skupiny: AVRAMOVÁ Kateřina, BÁRTLOVÁ Vendula, JANÍČKOVÁ Barbora, JIRÁNKOVÁ Kristýna, GEBAUEROVÁ Petra, ŠTICHAUEROVÁ Eliška, ŽŮRKOVÁ Nikol