

VT SCM II JM; Nymburk - 28. 2. - 7. 3. 2015

trenér: Tomáš Doubrava

tréninková skupina: Indrová 00, V. Popelková 01, A. Pavličková 01, M. Srncová 00, Al. Hrušková 00

A.Sedláčková 02, D. Piškulová 01, L. Zubalíková 02, G. Jordánová 01

Neděle 7. 3. 8:30 - 10:00	Sobota 28. 2. 13:00 - 14:30				
600R 4x (3x100TC + 8x25ostře + 400Klehce) Pze 100vyp.	800R + 800PZpl. (50N-50TC) 6x150PZ bez M, 100vyp. 12x50 (25Zvln.+25vyp.) st. 0:50 4x200TC Z 400Khypox. 100vyp.	4,3	S 60': průprava míče, medicínabaly, streč.	4,6	4,6
Neděle 1. 3. 9:45 - 11:30	16:00 - 18:00				
400R + 400Z/P 10x100 (5xZ/5xPZ) 1:45 ostře , 100 vyp. 5x200 (Kno/Ppac.), 100vyp., 10x100 (5xP/5xPZ) 1:50 , 100vyp. 16x25 (Dnopl./Zno/Zvln./libo) st.40" , 600Khypox., 100vyp.	800R 4x100TC Pze 800K st. 13:00-400K st. 6:30-200K st. 3:15-100K - TEST 4x100TC Pze - 400Z - 300P - 200Kcvrnk. 800K st. 13:00-400K st. 6:30-200K st. 3:15-100K - TEST 300vyp.		S 60': čl. běhy, posilování, streč.	4,9	
S 60': čl. běhy, posilování, streč.			S 60': volejbal (průprava, hra), streč.	5,7	10,6
Pondělí 2. 3. 8:00 - 9:45	14:00 - 15:30				
800R, 400no pl. libo 12x50 (1xD st.55"/1xZ st. 50"/1xK st. 45")pl.sv., 100vyp., 5x200PZ i. 5:30 - TEST. , 200vyp., 8x150 (100K-50P/100K-50Z)st. 2:45, 12x25vln.pl.max. st.35" 200vyp.	1000R 5x200K (50O2-50cvrnk.-100tech.) 12x50TC Pze (25TC-25so) 100vrtule		S 60': průprava basketbal, streč.	4,8	
S 60': průprava basketbal, streč.				2,7	7,5
Úterý 3. 3. 9:45 - 11:30	16:00 - 18:00				
600R, 6x50 (15Kmax.O2-dopl. Lehce) 800K (á 200m: N-pa-dob-TC), 3x(400 st.8'-200 st.4'-100 st.2'-2x50 st.1')K Npl-so-sopacpl. 100vyp., 400PZdob., 16x25PZe max. (no p.v./so io.20") 100vyp.	600R + 8x50 (25p.v./25Z)io. 20", 400Npl.libo 12x50 (D/Z/K) st.0:55 , 100vyp 5x400PZ (so čas-no-so čas-pa-so čas)io. 45" , 200Zsouv. 4x200PZe TC 600Kvláček, 100vyp.		S 60': průprava míče, štafety, streč.	5,1	
S 60': průprava míče, štafety, streč.			S 60': výběh venku, streč.	5,8	10,9
Středa 4. 3. 8:00 - 10:00	14:00 - 16:00				
800R + 300no libo 6x150sviž. (25D-50Z-75K) 10x100N I. + 100vyp. St.5:20 - TEST 1000libo	600R + 8x50K (25O2max.-25lehce) 15x100PZ int.1:50' pl. , 100vyp. 4x(200TC-100dob.)Pze 6x100 (75P á 25 Kno/Dno/Pno ostře + 25vyp.)i. 2:15 800K (200dl.záb./200hypox.), 100vyp.		S 60': reakční běhy, volejbal, streč.	5	
S 60': reakční běhy, volejbal, streč.			S 60': vycházka 4,5 km	5,3	10,3
Čtvrtek 5. 3. 9:00 - 11:00	14:00 - 15:00				
800R 8x50no Pze sviž. io. 10", 6x50Kostře st. 0:45, 100vyp. 5x(100 I.zp. max. start+300vyp.) - TEST 6x300sviž. io. 20" (PZ/K), 100vyp.	1000R 12x50 ve dvoj. (25výjezd max. p.v./25Klehce) 12x100PZ pa-no-so á 4 200vyp.		S 45': úpoly, basketbal, streč.	5,5	
S 45': úpoly, basketbal, streč.				3	8,5
Pátek 6. 3. 9:00 - 11:00	15:00 - 17:00				
800R, 12x50no libo io. 10, 6x100pa libo 400P 12x150 (PZbezK/PZbezP/PZbezZ/PZbezD) i.2:45 400Z, 800Khypox., 100vyp.	800R + 12x50PZ (25D-25Z/25Z-25P...) 50Z-100K-150PZbezK-200K-3x100PZ-400PZno-... ...3x100PZ-200K-150PZbezK-100K-50Z sviž. io. 20" 100vyp. 4x200TC D 1000Khypox.pl., 200vyp.		S 45': běhy, výb. síla, florbal	5,5	
S 45': běhy, výb. síla, florbal				5,5	11

Součet dopoledne: 35,1 km

Součet odpoledne: 32,6 km

Součet celkem: 67,7 km