

SCM II Tréninkový plán: 13.02.2016 - 20.02.2016

trenér: Mgr Petr Cvrček

| Tréninková skupina: Klimeš Jiří 98, Siroký Václav 00, Štulík Richard 01, Svoboda Matyáš 01, Odstrčil Filip 99, Podešť Michal 01, Kyselová Michaela 99 | | | | | | | | |
|---|--|---|-------------|--|--|----------------|---------------|--|
| Den | Trénink ráno | m | Sucho | Trénink odpoledne | m | Sucho | m/den | |
| Sobota 13. | Zahájení soustředění | | | 800rozpl 12x50 (25Tcv+25styl) packy, 100vypl 12x50 (25nohy+25styl), 100vypl 12x50 (25pod Vod+25sviž), 200vypl 8x200 (K/2x100PZ), 400vypl 90min | 800 700 700 3000 | basketbal | 5 200 | |
| | | 0 | | | 5200 | 60min | | |
| Neděle 14. | 600rozpl 3x(200Pz i 3:30+4x100K i 1:30) 200vypl, 600 nohy (25!+50vol) 3x(200Pz i 3:30+4x100K i 1:30) 200vypl, 600 paže (25!+50vol) 100vypl 120min | 600 1800 800 1800 900 | medicimbaly | 800rozpl 4x400K hypox (5;25M+75K na5; 5/7;7) 200vypl, 3x400 (50po PZ+50K), 200vypl 500lib pl+ 100HI měř , 400lib pac+ 100HI 300lib+ 100HI měř , 200PZ Tcv+ 100HI měř 100Z soup+ 100HI měř , 400vypl 120min | 800 1600 1600 2400 | strečink | 12 300 | |
| | | 5900 | 60min | | 6400 | 40min | | |
| Pondělí 15. | 600rozpl, 400Tcv 8x50K i 45", 200vypl TEST: 800+400+200+100 400vypl 8x100 Z/P i 2' TEST: 800+400+200+100 400vypl 120min | 1000 600 1500 400 800 1900 | medicimbaly | 600rozpl, 200Z pl, 200Z+300P pac 100M+200Z+300P pl, 100M+200Z+300P +400K pac, 200vypl 12x200K(4x50,2x100,200)i 45"/50 2.spa 200vypl 3x (4x50 (25Sculling+25lib)+200libo) 2.s packy, 3.s packy bez gumek 120min | 1300 1200 600 2400 200 1200 | statické posil | 13 100 | |
| | | 6200 | 60min | | 6900 | 60min | | |
| Úterý 16. | 600rozpl 8x100PZ (4x posouvat 25 Tcv, 4x pos nohy) 100vypl 800K i12', 2x400K i6', 4x200K i3' 8x100K i1:30', 16x50K i45" 200Z soup, 600Z/P 120min | 600 800 100 4800 | basketbal | 600rozpl 4x25 na dlouhý záběr(nejmenší počet) 3x400 dokud udrží nejmenší počet záb, pokud ne - 10" výdech 400vypl | 600 100 1200 400 | fotbal | 8 600 | |
| | | 6300 | 60min | | 2300 | 60min | | |
| Středa 17. | 600rozplavat 8x200(150+50nohy)pl i20",200M nohy leh 12x100K i1:45 měřené ,200Z nohy lehce 12x100K pac i1:45 měřené ,200P nohy leh 12x50(25 pod Vod+25 po PZ),200K nohy leh 120min | 600 1800 1400 1400 800 | běhy+basket | 600rozpl 12x150 packy (100+50nohy) po PZ 200vypl, 10x50 nohy pl i 50" TEST: 10x100nohy + 100vypl i5' 300vypl | 600 1800 700 2000 300 | posilování | 11 400 | |
| | | 6000 | 60min | | 5400 | 30min | | |
| Čtvrtek 18. | 600rozpl 2x(300K i3',3x100P i2',6x50Zi1', 12x25Mi30") +100vypl 42x50 i 50" (15x50 lib, nohy, Khyo,Kdl záb, měřená ; 12x50 lib, nohy,Kdl záb, měř ; 9x50 lib,Khyo, měř ;6x50 lib, měř 400nohy pl, 100vypl 120min | 600 2 600 2100 500 | strečink | 600rozpl, 400Tcv 10x50 pod vodou i 20", 200vypl 20x200K i 3:15 (3x TF 21-24/10", 3x TF 23-26, 3xTF 25-28, 2x TF 28-32, 3xTF 25-28, 3x TF 23-26, 3x TF 21-24) 600Z/P volně | 1 000 700 4 000 600 | | 12 100 | |
| | | 5800 | 45min | | 6300 | | | |
| Pátek 19. | 600rozpl 200PZ+400K hypox+200PZ nohy+400 (25!+ 50vol)+200PZ Tcv, 200vypl TEST: 5x200PZ i 5' (50vypl) 400vyp, 600nohy libo ploutve 800 (start+ výjezd, do 50 volně), 200vypl 120min | 600 1600 1200 1000 1000 | florbal | 600rozpl 100+200+300+400+300+200+100K hypox 100vypl 50+100+150+200+150+100+50PZ,100vy 2x25+50+75+100+75+50+25HI/II, 100vy 50+100+150+200+150+100+50PZ,100vy 100+200+300+400+300pl(25pod V+25lib) 120 min | 600 1600 100 900 1000 900 1300 | | 11 800 | |
| | | 5400 | 60min | | 6400 | | | |
| Sobota 20. | 600rozpl, 12x50(25 pod V+25 po PZ) 2x(3x50měř , 150vypl, 3x100měř ,200vypl 3x200měř , 200vypl) progres 2x400 (25poPZ+75K lehce),200vypl 120min | 1200 3200 1000 | | Ukončení soustředění | | | 5 400 | |
| | | 5400 | 60min | | 0 | | | |
| SCM celkem | sucho | 10 hodin | | plavání 26,5h | | | 79 900 | |