

VT SCM II JM; Nymburk - 13. - 20. 2. 2016

Sobota 20. 2. 8:00 - 10:00	Sobota 13. 2. 14:30 - 16:00		
800R 12x25D ostře pl. st. 0:30, 800K TC 12x25Z ostře pl. st. 0:30, 800K hypox. 12x25P ostře st. 0:35, 800K TC 12x25 Pze ostře st. 0:35, 800K 200vyp.	600R + 6x50 (25p.v.-25Z) 3x(100PKno-200Z-300PZ-400K+100vyp.)sviž. lo. 10-15" 10x50Kpac.pl. St 0:45 200vyp.	5,4	150'
5,4	S 60': běh, výb. síla, reakce, streč.	4,9	4,9
Neděle 14. 2. 10:00 - 12:00	16:00 - 18:00		
800R 8x100 (50D-25Z-25P/50Z-25P-25K...)sviž. lo. 15" 300Kno 12x50PZeostře-4x100Z-500K-4x100P-12x50PZe ostře) 200vyp., 6x100TC K/libo 12x50 (25K-25Zvln.)pl. ostře, st. 0:55, 100vyp.	800R 6x200Kpac io. 15", 400Z 6x200Kpl. lo. 15, 400P 12x100 (2xpa/2xno)libo sviž. io 10" 800Khypox. 100vyp.		340'
S 60': medicínabaly, streč.	S 40': vycházka do lesa	6	6,1
Pondělí 15. 2. 8:00 - 10:00	13:45 - 15:30		
800R + 12x50 (25KO2+25Klehce) io. 10-15" 4x100PZ-400Kpac.-4x100Z-400Kpac.-4x100P-... ...400Kpac-4x100PZ 200vyp. 6x200 (Kno-PpaKno-Z TC) 400Khypox, 100vyp.	800R + 6x100 (25p.v.-50Z-25PDno) sviž. io. 10" 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, 200vyp.		285'
S 60': příprava volejbal, streč.		6,1	4,6
Úterý 16. 2. 10:00 - 12:00	16:00 - 18:00		
800R+12x50 (25p.v-25Z)pl. St. 0:55 20x100 PZ/K st. 1:45/1:40, 100vyp. 20x50 (25K+25Z)pl. ostře. st. 0:50, 100vyp. 20x100 PZ/K st. 1:45/1:40, 200vyp.	VOLNO		190'
S 60': basketbal, fotbal, streč.		6,8	0
Středa 17. 2. 8:00 - 10:00	14:00 - 16:00		
800R 4x100TC Pze - 400Z (50no-50souhra) 800K st. 13:00-400K st. 6:30-200K st. 3:15-100K - TEST 4x100TC Pze - 300P 800K st. 13:00-400K st. 6:30-200K st. 3:15-100K - TEST 500vyp.	600R 8x200 (100Z-100K) st. 3:05, 300Pno 8x100 P/K pac., 300Kno 8x50ostře z T pl. K/Pze st. 0:55, 100vyp. 8x200 TC Pze, 100vyp.		300'
5,8	S 60': příprava volejbal, streč.	5,8	11,6
Čtvrtek 18. 2. 10:00 - 12:00	15:00 - 16:50		
800R + 8x50 (25vln.-25vyp.) 10x200 (100N I.+100vyp.) st. 5:30 - TEST 12x100PZ pa/so á 3 100vyp. 800K (cvrnk./hypox. á 200m) 100vyp.	800R 9x400 (Kpac-Z-Kpac-P-PZ-Z-Kpac-P-Kpac.) io. 20" 200vyp. 8x100 TC K/libo ne K 200vyp.		290'
S 60': příprava basketbal, medicínabaly		5,4	5,6
Pátek 19. 2. 8:00 - 10:00	14:00 - 16:00		
800R + 12x25 (Zvln./Pp.v.) 6x400 (K, K, Kpl., Kpl, Kpl.pac., Kpl.pac.)sviž. lo. 30" 100vyp, 6x200 (2x100PZ 1.ostrá-2.lehká), 100vyp. 6x100PKno sviž. Pl., 100vyp. 6x50 libo ostře čas st. 1:00, 200vyp.	600R, 4x200 TC Pze 12x100PZ stup. (st. 1:50/1:45/1:40), 300Z 12x50K ostře st. 0:45, 300Z 12x100 libo stup. (st. 1:55/1:50/1:45), 300Z 12x50 (25D-25K) st. 1:00 se startem 200vyp.		300'
S 60': vycházka 5 km		6	6,1

Součet odplavaných km:	dopoledne: 41,5 km	odpoledne: 33,1 km	celkem: 74,6 km
Počet tréninkových jednotek:	ve vodě dopoledne: 7	ve vodě odpoledne: 6	sucho: 8
Počet odtrénovaných minut:	ve vodě dopoledne: 840'	ve vodě odpoledne: 675'	sucho: 400'
Minut celkem:	voda: 1515'	voda + sucho: 1915'	