

VT SCM II Jižní Morava; Blansko 25. – 31. 10. 2015

trenér: Mgr. Roman Havrlant

skupina: Kateřina Michálková 00, Anna Pavličková 01, Miroslava Martinková 01, Eliška Štichauerová 01,
Pavel Staníček 01, Jiří Grabovski 01, Denis Hýbl 01, Lucie Zubalíková 02

NE: 25.10.	voda: 10.30 – 12.00		sucho: 13.30 – 14.15 voda: 16.00 – 17.00
	sraz 9.30h bazén Blansko 400R; 8x50M (25n+25TC) i.15''; 4x(25M+25V); 6x150K i.20''; 200V 8x50Z (25n+25S) i.15''; 4x(25Z+25V); 6x150K i.20''; 300Mn, MnZ pl.; 8x50P (25n+25S) i.15''; 100V 4400m	odp:	400R; 2000 K; 600Z (50S+50ZS); 300n lib b.d. 3300m SP: tělocvična – atletické aktivity, hry 45'
PO: 26.10.	voda: 8.00 – 9.30 sucho: 10.30 – 11.30		sucho: 14.00 – 14.30 voda: 15.00 – 17.00
dop:	400R; 400n lib; 8x50N (1.), (25n+25S) (1.) st. 1'10; 200V; TEST: 10x (100N 1.zp. max + 100V); 900pac (100K+50Z) 4300m SP: bruslení 60'	odp:	500R; 5x100 (50M;Z;P;Z;M (25n+25S) + 50K) i.15''; 4x400K st.6'20; 150V; 8x50Pp pl. st.1'05; 100V; 6x200K pac st. 3'10; 150V; 8x(25 Pp pl.+25V) st.1'05; 100V; 8x100K st. 1'35; 200V 6100m SP: běh 30'
ÚT: 27.10.	voda: 8.00 – 9.30 sucho: 10.30 – 11.30		voda: 15.00 – 17.00
dop:	600R; 300TC M+Z; 6x(25 po3 M,Z 1-3prog. + 25V);200V 300TC P+K; 6x(25 po3 P,K 1-3prog +25V).; 150V; 6x75n pl. M,Z,K st.1'25; 200V; TEST: 5x200PZ st.5'; 200V 4000m SP: bruslení 60'	odp:	400R; 3x500K (pl.; pac; p) i.1'; 200V; 5x300 (po100 Mdob,Z,P) i.45''; 200V; 10x150 K, lib (50S+50n+50S) i. 30''; 200V; 4x (25lib ST+75V); 100V 6000m
ST: 28.10.	voda: 8.00 – 10.00		sucho: 13.00 – 14.00
dop:	600R; 1500 (každá „100“ začíná + 1 M záběr); 100V 12x200K (200 st. 3', 2x100 st. 1'30; 4x50 st.45''); 400Z,P; 16x50pl. (25TC + 25S) st.55'' po 4 po PZ; 400Npl. (25+25); 200V 6400m	odp:	SP: bruslení 60' (oblastní plavecký seminář pro trenéry)
ČT: 29.10.	voda: 8.00 – 9.30 sucho: 10.30 – 11.30		sucho: 14.30 – 15.00 voda: 16.00 – 18.00
dop:	300S,300n,200S,200n,100S,100n lib; 6x(25MnZ pl.+25V); 50V; 4x (200K + 100n (1.)); 150V; 6x(25Mn pl.+25V); 50V; 4x (100K + 50n (1.)); 150V 4000m SP: bruslení 60'	odp:	1200 závodní R; 400N (1.) (25+75) TEST: 5x (100 (1.)max se startem + 300V) 1200Kpac pl důraz na odrazy a výjezdy; 200V 5000m SP: běh 30'
PÁ: 30.10.	voda: 8.00 – 9.30 sucho: 10.30 – 11.30		sucho: 12.45 – 13.30 voda: 15.00 – 17.00
dop:	500R; 5x100n 1.,lib,1.,lib.,1. st.2'15; 1000 (25M+75Z) pl.; 5x100p 1.,lib,1.,lib.,1. st.2'; 1000 (25P+75K) pac; 5x100s 1.,lib,1.,lib.,1. st.1'50; 200V 4200m SP: bruslení 60'	odp:	2x (200K + 150P+100Z+50M); 6x (25↓ Mn;P + 25V); 3x [300n po sér. M;Z;P + 12x100 (25M (Z;P)+75K); (50M (Z;P)+50K); (75M (Z;P)+75K); 100K] st.1'50; 6x (25↓ Mn;P + 25V); 100V 6300m SP: tělocvična – atletické aktivity, hry 45'
SO: 31.10.	voda: 9.00 – 11.00		
dop:	600R; 400 PZn op.; 300TC (1.); 4x100 (1.) (25+75); (50+50); (75+25); 100 st.2'15 200V; 6x200K pl. 1+1 st.3' 100V; 400PZn op.; 200TC (1.) 4x50 (1.) (1-4 prog.) st.1'10 200V; 6x200K pac 1+1 st.3'10; 200V; 100TC (1.); 4x(25(1.)ST+75V) 6000m	odp:	odjezd po obědě v 12.00
CELKEM: 20,5hod – voda 7,5hod - SP		kilometráž: 60,0 km	