SCM Severní Morava Brandýs n. L. 25.10-31.10.2015

Tréninková skupina - Libor KOHUT:

Skupina: Havlík Daniel, Knittlová Rozálie, Fadrná Tereza, Wojáczková Michaela, Hudcová Marika, Červenka Jiří, Matera Jan, Linzer Sebastián (KPSOs), Kratochvíl Josef, Skopalová Marie (PKNJ), Geržová Dominika (TJKr), Procházka Roman (SjBr), Malcharová Anežka (PKBoh), Kotziánová Bibiana (TžTř), Šupa Michal (Kopř)

Poznámky:
Tc – tech. cvičení
i 30´´- interval v 30 s
150 – 150 m plaváno svižně
25 – 25 m ostře
KH - kraul hypoxicky
100~ - vyplavání
N- nohy, R-ruce
MNPl – motýl nohy ploutve
KRH5-7 kraul ruce hypoxie (nádech na 5tý a 7tý záběr)
4´ - interval v 4 minutách
VL - vlastní (1. plavecký způsob)
F – fártlek, **25** – ostře, **50** – svižně,
Mpyr-malá pyramida 500 (25D-50Z-75P- 100K-75P-50Z-25D)
Mpyr-malá pyramida 250 (25D-50Z-75P- 100K)
Vpyr- velká pyramida 800(50D-100Z-150P-200K-150P-100Z-50D)
Vpyr- velká pyramida 500(50D-100Z-150P-200K)
Hyp. pod H_2O – hypoxie pod vodou
KKD – kraul kontrolované dýchání (po 25m nádech na 3,4,2,3)
Obr! – obrátky ostře
10/20~ - deset záběrů ostře + 20 záběru lekce

Neděle	
I. fáze	**II. fáze**
příjezd	800R, 12x50KH 800PZ (200N,200TC,200R,200(**25**+25~) 4x(200HL,4x**50**, 2x**25**+25~) 6 x 150 (**50N** + 100K) 100~ 2x**800K** Šn,Pl obrátky 200~
Celkem:	**Celkem: 6 200 m**

Pondělí	
I. fáze	**II. fáze**
600R, 10 x 50 libo(25tc+25S) 1´´ 1x(16x25K/HS)40“ 100~ 10x(100+50)K 100~ 3x(**5x50** 50“)+250~ 3x**800** K,Z, HL	600R, 20 x **25**KH i 30´´ 8x**75 obrátky** 2“ 10x **100**(25Pp.v.vl+75S) 1,50´´ 3x800(**25P** +75K) 3 x (6x100K) **obr.!!!** 500~
Celkem: 6 500 m	**Celkem: 5 800 m**

Úterý	
I. fáze	**II. fáze**
600R, 20 x **25** K,Z,P,D i 3O´´ 10 x **100**NVL á 2´´ 400TC HL 4x200R(**25**+25~) 400TC HL 8x(4x**25**) 25“ 200~ 1500K šnorchl ~	800R, 4x(600TC+8x50S) 800K PL šnorchl
Celkem: 7 000 m	**Celkem: 5 600 m**

Středa	
I. fáze	**II. fáze**
600R, 20 x 25 D/P 30“ 3 x (16x25progres) 30“ HL + 100~ 10x(100 1,20“ + 50 50“) K PAC 200 skal 50/50 100/100 200/200 400/400 200/200 100/100 50/50 600~	400R, 16x25 počet záběrů 10 x 50(25 p.v +25~)1,15´´ 4 x 200K(1. Dl.t 2.progres po50 3. Dl.t 4. Progres) 8x**15p.v** +35~ 400skal **4 x 75** + 25~ + 300 scul, **3 x 75** + 25~ + 300 scul, **2 x 75** + 25~ + 300 scul 6x200k tempo 1 packa L/P
Celkem: 7 300 m	**Celkem: 7000 m**

Čtvrtek	
I. fáze	**II. fáze**
600R, 10 x 50NM snorchl 8x100Hl (**5 záběru**/10 záběrů) 4x200 K lac2 2,50“ 200skal 4x200KPL lac 2 200skal **6 x 100 HL á 6´** 1500~	600R 600HL(25R+25N+25R+50N+25R+75N+25R+100N a dolů) 600D PL TC/S 600HL(25N+25R+25N+50R+25N+75R+25N+100R a dolů) 600Kpl TC/S 8x100K **obrátky** 9x100 Pl (25 p.v+25ZN+25D+25S) 8x100KH
Celkem: 6000 m	**Celkem: 5 600 m**

Pátek	
I. fáze	**II. fáze**
500R, 20 x 25 KH 2X(3X200 + (25+25~)) N/R Guma 800Pl (25D+75K) + 8x100K 1,25“ 800PL (25Z+75K) + 8x100K PAC 1.30“ 800 (25P +75K) + 8100K PL1, 20“ 400~	300K, 200Z,100P, 200PZ 12x100(4Xk,1Xm,3Xk,1xZ, 2Xk,1xP) 16 x 50 Z tempo 12 x 75 Hl (50TC + **25 stup**.) 300HYP7 +3x100PZ 1.40“ 500HYP7 + 5x100K PL 1.20“ 300HYP7 + 3x100PZ 1,40“ 400SKAL
Celkem: 7 400 m	**Celkem: 6 300 m**

Sobota	
I. fáze	**II. fáze**
1200 R 32 x 50 D,Z,P,K i 1´ **Štafety 7 x 50, 4 x 25** 20 x 50~	**Odjezd**
Celkem: 4 800 m	**Celkem: 0 m**

Celkem za týden:

Metrů : 75 500 m

Hodin : 22

Fází : 12