

# SOUSTŘEDĚNÍ SCM

DATUM: 25.-31. října 2015

MÍSTO: Brandýs nad Labem

## CELKEM NAPLAVÁNO

SKUPINA 1: 81600

VYTRVALCI: 83400

## ZKRATKY

**interval** doba odpočinku (ve vteřinách)

**N** nízká intenzita

**S** střední intenzita

**V** vysoká intenzita

**M** maximální intenzita

**MIX** kombinace více intenzit

**PL** ploutve

**PAC** packy

**vypl.** vyplavání

**VLN** vlnění

**HL** hlavní způsob

**komb.** kombinace technik, prvků

**p.v.** plavání pod vodou

**N** nohy s deskou

**R** (ruce) paže s deskou

# NEDELE

## ODPOLEDNE

ZAMĚŘENÍ: DZPK/vytrvalost

400R		interval	intenzita	VYTRVALCI		interval	intenzita
6x200	PZ-K Komb.	20	S	6x200	PZ-K Komb.	20	S
3x	2x100D	15	S	3x1500	1.K-Z	180	S
	4x50D-Z	20	S		2.K	180	S
	2x100Z	15	S		3.Z		S
	4x50Z-P	20	S	5x200PZ	komb.		N
	2x100P	15	S				
	4x50P-K	20	S				
	2x100K	15	S				
600	vypl.		N				

CELKEM: 6400

CELKEM: 7100

# PONDĚLÍ

## DOPOLEDNE

ZAMĚŘENÍ: K-Z/vytrvalost

	interval	intenzita
400R		
5x400PZ komb.	60	MIX
2X	800	S
	600	S
	400	S
	200	S
	100	180
		M
8x50 4xZ, 4xK	60	M
2x600 vypl.	30	N

CELKEM: 8000

## ODPOLEDNE

ZAMĚŘENÍ: HLAVNÍ ZP./rychlost

	interval	intenzita
400R		
8x100 K pac. HYPOXIE	20	N
6x200 K-Z PL. VYVLN. 10m	20	S
8x100 HL 15max a vypl.	20	M,N
2x400 K-Z paže	20	N
8x150 START 15max a vypl.	20	M,N
800 K PAC.		S
4x100 HL 25max a vypl.	60	M,N
200 vypl.		N

CELKEM: 6600

# ÚTERÝ

## DOPOLEDNE

ZAMĚŘENÍ: PZ/laktát

400R	interval	intenzita	VYTRVALCI	interval	intenzita
3x400 75 VIN 25 vypl. PL	40	S	3x400 75 VIN 25 vypl. PL	40	S
12x25 DZPK po3	10	V	12x25 DZPK po3	10	V
4x 400PZ	45	S	5km K		M
200PZ	30	S	4x100 vypl.		
4x50DZPK	10	V	5x200 PZ komb, vypl.	30	N
4x25DZPK	5	M			
200 vypl.		N			
1500 komb. PL vypl.		N			

CELKEM: 7800

CELKEM: 8400

## ODPOLEDNE

ZAMĚŘENÍ: regenerace

400R	interval	intenzita
4x500 DZPK N,R,TC	60	N
900 D-K, Z-K, P-K		N
4x300 PL 100KN,100Z,100K	45	N
900 PZ komb.		N
600 vypl.		N

CELKEM: 6000

# STŘEDA

## DOPOLEDNE

ZAMĚŘENÍ: K-Z/vytrvalost

400R	interval	intenzita
8x100 25D max. 75Z	20	M,S
8x100 50ZR 50PN	20	S
8x100 25Pmax. 75K	20	M,S
6x800 Z,Z PL,K,K,K,K PL	120	S
4x200 PZ komb. vypl.	30	N

CELKEM: 8400

## ODPOLEDNE

ZAMĚŘENÍ: HLAVNÍ ZP., VLNĚNÍ/rychlost

400R	interval	intenzita
8x200 DZPK komb.	30	MIX
6x50 15 VLN max a vypl. PL	20	M,N
400 K R		S
6x50 15 N HL max a vypl.	20	M,N
400 Z R		S
6x50 15VLN max a vypl.	20	M,N
400 D L,P DOB		S
4x200 K v každé 3x max 5m	20	N,M
400 Z-P		S
4x100 25max HL 75 vypl.		M,N
200 vypl.		

CELKEM: 5900

# ČTVRTEK

## DOPOLEDNE

ZAMĚŘENÍ: PZ přechody/vytrvalost

400R	interval	intenzita	VYTRVALCI	interval	intenzita
4x300 PZ (100N, 100R, 100)	30	S	4x300 PZ (100N, 100R, 100)	30	S
7x50 D,D-Z,Z,Z-P,P,P-K,K	10	S	50x100 K	10	S
7x100 D,D-Z,Z,Z-P,P,P-K,K	15	S	3x500 vypl.,komb.		
7x200 D,D-Z,Z,Z-P,P,P-K,K	20	S			
7x100 D,D-Z,Z,Z-P,P,P-K,K	15	S			
7x50 D,D-Z,Z,Z-P,P,P-K,K	10	S			
1500 K PL		N			
4x50 DZPK	60	M			
200 vypl.		N			
4x25 DZPK	60	M			
400 vypl.		N			

CELKEM: 7600

CELKEM: 8100

## ODPOLEDNE

ZAMĚŘENÍ: regenerace

400R	interval	intenzita
20x50 HYPOX, TC komb.	20	N
3x600 PL, PZ TC, HYPOX.	40	N
2x800 25P,D TC 75K	90	N
3x200 25p.v.		N

CELKEM: 5400

# PÁTEK

## DOPOLEDNE

ZAMĚŘENÍ: K/vytrvalost

400R		interval	intenzita		interval	intenzita
16x100 DZPK komb.		20	S	4x100 K	120	M
1x 100	1x	50	30	3x600 DZPK, komb.	45	N
200		100	30			
100		50	30			
300		200	30			
100		50	30			
400		300	40			
100		50	30			
300		400	30			
100		50	30			
200		300	30			
100		50	30			
		200	30			
		50	30			
		100	30			
		50	30			

CELKEM: 8200

## ODPOLEDNE

ZAMĚŘENÍ: HLAVNÍ ZP.-K/laktát

400R		interval	intenzita
3x800 1. DZPK N komb.		60	S
2. PL 75 VLN 25vypl.		60	S
3. PL K vyvlnění			S
3x 3x100K stup.		30	MIX
2x50K		20	M
2x25K		10	M
200 vypl.			N
400 PZ vypl.			N
4x100 75MAX 25 vypl.		60	M
800 vypl.			N

CELKEM: 8000

# SOBOTA

DOPOLEDNE

ZAMĚŘENÍ:

	interval	intenzita
400R		
400 PZ N-R		
400 PL VLN		
32x50 komb. HYPOX, DZPK	20	S
štafety 500		M
500 vypl.		N