

**VT SCM II Jižní Morava; Nymburk 12. 2. – 18. 2. 2017**

trenér: **Roman Havrlant**

skupina: **Tereza Coufalová 00, Kateřina Michálková 00, Anna Pavlíčková 01, Eliška Štichauerová 01, Denisa Piškulová 01, Marika Surová 02, Lucie Zubalíková 02, Marie-Magdalena Holešovská 03, Hana Marciánová 03**

NE:12.2.			sucho: 14.00 – 15.00	voda: 16.00 – 18.00
	<b>příjezd 11.30h (zahájení obědem 12.00)</b>	odp:	<b>SP: hala: rozběhání + rozsvička 15'; kruháč -posilování po 2 na stanovištích 20'; vybiška ve dvojicích 15'; 10' protažení</b> 400lib, 100n, 300lib, 100n, 200lib, 100n, 100lib, 100n; 6x250 (25M+50Z+75P+100K), Kpac i.30''; 100V 12x100pl. (25Mn↓+50Pp+25poPZ) st.2'; 100V 6x250 (100M+75Z+50P+25K), Kpac i.30''; 100V 600 (25K dl.záb. + 25K TC + 25ZS) <b>6500m</b> regenerace (teplý bazén) 30'	
PO:13.2.	voda: 8.00 – 10.00	sucho: 11.00 – 12.00	voda: 13.30 – 15.30	
dop:	200K, 150Z, 100P, 150Z, 200K; 600 (25MnZ+50Zn+25PnZ); 3x (800K p; pl.; pac; st.12' TF 23 + <b>400K st. 6' TF 25</b> ); 200V; 12x100 (n lib. b.d.; (50Z+50P) i.20''); 200V <b>6600m</b> <b>SP: hala: rozběhání 10'; štafety 20'; cvičení s balony 25'; vyklusání 5'</b>		odp:	400S, 300n, 200S, 100n libR; 10x100pl. K; N lib i.15''; 100V; 400TC (1.); <b>TEST: 10x (100N 1.zp. max + 100V);</b> 1000 Z, ZS po50 (500pac); 2x (50pl↓ +50V); 100V <b>5800m</b> regenerace (teplý bazén) 30'
ÚT:14.2.	sucho: 8.00 – 9.00	voda: 10.00 – 12.00	sucho: 14.00 – 15.00	voda: 15.20 – 17.00
dop:	<b>SP: hala: rozběhání + rozsvička 15'; kruháč -posilování po 2 na stanovištích 30'; 10' protažení</b> 400R; 200N(1.); 10x100 K; P (n. M) st.1'40 + 1'50' 200N(1.); 8x200 Kp; Z st.3' + 3'20 200N(1.); 6x400 Kpac, PZ st. 5'50 + 6'30' 200N (1.), 200V <b>6400m</b>		odp:	<b>SP: hala: rozběhání 10'; turnaj basket + fotbal 50'</b> 300R; 300TC PZ (P) 28 x 200 3Kpl, 2Kpac, <b>1K</b> , 1 Z n. P n. PZ st. 3' + 3'30) 300V <b>6500m</b> regenerace (teplý bazén) 30'
ST:15.2.	voda: 7.00 – 9.00	sucho: 11.00 – 12.00		
dop:	800R; 400TCK; 8x50K st.50''; 200V; <b>TEST:(800st.13'+400st.6'30'+200st.3'15'+100K);</b> 200V; 8x100Z, lib st.1'50; 200V; <b>TEST:(800st.13'+400 st.6'30'+200 st.3'15'+100K);</b> 300V; 300Nlib <b>6500m</b> <b>SP: hala: rozb.+rozcv. 15', posil.(core) 30', prot. 15'</b>		odp:	<b>volný půlden</b>  regenerace (teplý bazén + sauna) 30' - 60'
ČT:16.2.	sucho: 8.00 – 8.50	voda: 9.00 – 11.00	sucho: 14.00 – 15.00	voda: 15.00 – 17.00
dop:	500R; 10x50Mn, Mp. st.1'; 3x250 (200K + <b>50M</b> ) i.30''; 150V; 10x50Zn, Zp st.1'; 3x250 (200K + <b>50Z</b> ) pac i.30''; 150V; 10x50Pn, Pp st.1'; 3x250 (200K + <b>50P</b> ) i.30''; 150V; 10x50Kn, Kp st.1'; 3x250 (200K + <b>50K</b> )pac. i.30''; 150V 4 x (25n po PZ pl. max + 25V); 200V <b>6500m</b>		odp:	<b>SP: hala: rozběhání 10'; turnaj basket + fotbal 50'</b> 200S, 200n(1.), 100S, 100n(1.), 50S, 50n(1.) 55x100 7K, <b>1n(1.)</b> , 1(1.) K = (7S st.1'40; 7p st.1'30; 7S st.1'40; 7pac st.1'25; 7S st.1'40; 7pl st.1'20); poslední <b>K - max</b> 200V <b>6400m</b> regenerace (teplý bazén + sauna) 30' - 60'
PÁ:17.2.	voda: 8.00 – 10.00	sucho: 11.00 – 12.00	voda: 14.00 – 16.00	sucho: 17.00 – 18.00
dop:	900R; 12x(25 pl. Mn↓, MnZ↓ +25V)st.1'; 100V 4x [300TC + (100+75+50+25) po sér. M,Z, P, K + 250V] 8x (25po PZpl + 50V) <b>5400m</b> <b>SP: hala: rozběhání + rozsvička 15'; kruháč -posilování po 2 na stanovištích 30'; 10' protažení</b>		odp:	<b>SP: hala: rozběhání 10'; vybišená 40'; vyklus.+prot. 10'</b> 400R; 4x200 i.20''; 4x300 i.30''; 4x400 i.40''; 4x300 i.30''; 4x200 i.20'' vždy Kpl.; Kpac; K; (1.); 400V; 2x(50↓+50V) <b>6600m</b> regenerace (teplý bazén + sauna) 30' - 60'
SO:18.2.	voda: 8.00 – 10.00			
dop:	800R; 400TC M+Z; 8x(25 po4 M,Z 1-4prog. + 25V); 50V 400TC P+K; 8x(25 po4 P,K 1-4prog +25V).; 150V; 400PZn; 10x100K, PZ <b>obrátky</b> st.1'40+1'50; 250V; <b>TEST: 5x200PZ st.5'; 350V</b> <b>5600m</b>		odp:	<b>ukončení VT 12.30 po obědě</b>
<b>CELKEM: 9,0hod – SP (z toho cca 2h posilování)</b>			<b>21,5hod – voda</b>	<b>kilometráž: 68,8 km</b>

[roman.havrlant@gmail.com]

absence: Michálková 17.2. dop. i odp. (střevní problémy)  
 Marciánová 17.2. odp. (nevolnost z únavy)