

SCM JM - Nymburk: 12. - 18.2.2017

 Trenér: MVDr. Ivo Tejnil
 Skupina: Hrušková, Černá, Sedlecká, Slatinská, Páleníková, Sedláčková, Mikulíková, Popelková

Neděle 12.2.2017		Dopoledne	Odpoledne
		Voda (16:00 - 18:00)	
Příjezd 11:30		500r 500K, 5x100PZ, 400K, 4x100PZ, 300K, 3x100PZ 200K, 2x100PZ, 100K, 100PZ 100v 4x25M, 400K tc 4x25Z, 400K hypox 4x25P, 400K tc 4x25K, 400K hypox 200v	0,5 2,4 0,6 0,1 0,5 0,5 0,5 0,5 0,2 5,8
Celkem za den:	5,8		Suchá příprava (14:00 - 15:00) Kruhový trénink - posilování, vybíjená ve dvojicích
Pondělí 13.2.2017		Dopoledne	Odpoledne
		Voda (8:00 - 10:00)	Voda (13:30 - 15:30)
500r 8x150PZ bez K, 400Kpac splyv, 100V 400K pac, 8x50K hypox, 4x100M tc 300Z pac, 6x50K hypox, 4x100P tc 200P pac, 4x50K hypox, 4x100Z tc 100Mdob pac, 2x50K hypox, 4x100K tc 100v	0,5 1,7 1,2 1 0,7 0,6 0,2 5,9	500r 4x250pl (150Zvln+50libo hypox + 50v) 6x200 (100K + 100HZ) 8x150 (50K hypox + 50Zvln + 50Khypox) 10x100n Pze/libo int. 2 min 12x50 (25P O2 + 25libo) 300scull 200v	0,5 1 1,2 1,2 1 0,6 0,3 0,2 6
Naplaváno za den:	11,9	Suchá příprava (11:00 - 12:00) Štafety, cvičení s balony	Suchá příprava (17:00 - 18:00) Hry, vybíjená
Úterý 14.2.2017		Dopoledne	Odpoledne
		Voda (10:00 - 12:00)	Voda (15:15 - 17:00)
800r (500s + 300n libo) 8x100 (25Zn+50Pze+25K total) 600K volně - důraz na výjezdy 5x200PZ test!, int.5:30 200v 12x150 (100K-50M, 100K-50Z, 100K-50P) 200v	0,8 0,8 0,6 1 0,2 1,8 0,2 5,4	800r (500s + 300n) 6x200Kpac (L/P/dob/s) 3x400K svižně 2x600 (100Kvolně+50HZtc) 1200K hypox 200 scull 100v	0,8 1,2 1,2 1,2 1,2 0,2 0,1 5,9
Naplaváno za den:	11,3	Suchá příprava (8:00 - 9:00) Kruhový trénink - posilování	Suchá příprava (14:00 - 15:00) Basketbalový a fotbalový turnaj
Středa 15.2.2017		Dopoledne	Odpoledne
		Voda (7:00 - 9:00)	
400R, 2x200Mvln L/P 3x100 od.0:10; 3x200 od.0:20, 3x300 od.0:30 3x400 od.0:40 3x300 od.0:30 3x200 od. 0:20 3x100 od.0:10 (Kn, Kpl, Kpacpl, Ks) 600v (200scull+200soup+200libo)	0,8 3 1,9 0 0,6 6,3	Volný půlden	0
Naplaváno za den:	6,3	Suchá příprava (11:00 - 12:00) Posilování - core	
Čtvrtek 16.2.2017		Dopoledne	Odpoledne
		Voda (9:00 - 11:00)	Voda (15:00 - 17:00)
800r 2xS (200Kpac int. 3:00, 100PZ int. 1:50, 50Kn int. 0:55) 200volně TEST: 800K int. 12min, 400K int. 6min, 200K int. 3min, 100K 400Zsoup/libo 2xS (200Z int. 3:35min, 100PZ int. 2:00, 50Zn int. 1:00) TEST: 800K int. 12min, 400K int. 6min, 200K int. 3min, 100K 200v	0,8 0,7 0,2 1,5 0,4 0,7 1,5 0,2 6	500r 4xS (250K + 150PZn, 200K + 100PZn + 150K + 50PZn) 4xS (200libo ne K + 50HZn! Tempo!) 8x150 (75 MZP + 75 ZPK) 200v	0,5 3,6 1 0,9 0,2 6,2
Naplaváno za den:	12,2	Suchá příprava (8:00 - 9:00) Kruhový trénink - cvičení s medicímbaly	Suchá příprava (14:00 - 15:00) Basketbalový a fotbalový turnaj
Pátek 17.2.2017		Dopoledne	Odpoledne
		Voda (8:00 - 10:00)	Voda (14:00 - 16:00)
600r 8x50PZe (25vln+25s), 400PZn 400Kpac, 2x200Kn tempo, 400Kpac 6x200 K,HZ,PZ 20x50Knpl! int. 50, 200v 200Mvln +Pr, 2x100Pn tempo!, 200Mvln +Pr 200 scull + 200v	0,6 0,8 1,2 1,2 1,2 0,6 0,4 6	800r (500s + 300n) 4xS (300(100Mn a25 - strany, 100K, 100HZn), 4x50PZe) 200volně TEST: 10x200 (100HZmax! + 100v) 400v	0,8 2 0,2 2 0,4 5,4
Naplaváno za den:	11,4	Suchá příprava (11:00 - 12:00) Kruhový trénink - posilování	Suchá příprava (14:00 - 15:00) Vybíjená
Sobota 18.2.2017		Dopoledne	
		Voda (10:00 - 12:00)	
500r 400libo tc, 400n libo 6x200K (25max!, 175tempo) 200Mtc, 200Mvln 6x200K (50max!, 150tempo) 200Ztc, 200Zn 1200 (100PZ, 100Kdob, 100sila, 100s) 200 plavání ve dvojicích 200v	0,5 0,8 1,2 0,4 1,2 0,4 1,2 0,2 0,2 6,1	Odjezd	0
Naplaváno za den:	6,1		

Celkem za soustředění		
Kilometrů	Hodin (voda)	Hodin (Suchá)
65	21hod45min	10hod