

Soustředění SCM II. Jižní Morava, 12.–18. 2. 2017 Nymburk

Klok Pavel, Podešť Michal, Kučera Štěpán, Hanák Lukáš, Navrkal Miroslav, Široký Václav, Vráblíková Veronika, Odstrčil Filip, Peciar Tomáš

Neděle 12.2.			
Příjezd do 11.30		R-600lib., 4x(10TC-100No-100TC-100Pa-100TC-100s)poPZ 8x200K+ <u>6x100K</u> + 4x50K i=10, 15, 20, 600(50Zsoup 50TClib.)	
			6,0 100
S -		S - běžecká ABC, basketbal, protažení - 60'	
Pondělí 13.2.			
R-600lib., 400TCPZ, 8x50(25No p.v. poPZ 25vyp.), 12x25 stup 3 PZ, 300vyp., TEST 10x(100NoI. + 100vyp.) , 2x800K s.pac, 600(25 scul 25vyp 50TCPZ 50vyp.)		R-600lib., 600(50No 50TC 50s)PZ, 1600K(100+100), 300Zsoup, 1600(100poPZ <u>100K</u>), 300TCI., 1600K(<u>75-25- 50-50</u>), 8x50(25p.v. 25 Zsoup), 100vyp.	
	6,2 125		7,1 115
S - medicimbaly, protažení - 60'		S - běžecká ABC, fotbal, protažení - 60'	
Úterý 14.2.			
R-600lib., 400TCPZ, 16x25(1.-8. 12,5No+12,5s l/o, 9.-16. l/o)PZ, 400Khypox., <u>8x(50poPZ 100PZ točit 50 točit po PZ obr. 100K)</u> , 400TCI., 6x400K(hypox., s) 200Z/Zsoup		R-600lib., 4x(4x75TC->s)K,P,Z,M, 3x(100l.+200PZ)No, 300TCPZ, 8x150Pa(50poPZ 100K), 10x50pl (25 vlnění p.v. 25vyp.), 600(25scul 25poPZ), 100vyp.	
	7,2 120		5,4 105
S - gymnastika 60'		S - statitka, protažení - 60'	
Středa 15.2.			
R-600lib., 400TCPZ, 8x25 (scul., 25PZ), 200Z/Zsoup, <u>30minutovka K</u> , 800pl(150Z 50lib.), <u>30minutovka K</u> , 4x100TCpl, 100vyp.		volno	
	7,3 120		
S - kondice- čáry, krabi, protažení - 60'		S -	
Čtvrtek 16.2.			
R-600lib., 400TCPZ, 8x50K <u>1+1</u> , 300Z/Zsoup, Test 800-400-200-100K , 200vyp., 8x100No, s poPZ, 400(50Z 50lib.), Test 800-400-200-100K , 600vyp.		R-600lib., 20x50(No, 2xTC, s, 25+25vyp.)PZ, 800 starty , 800pac Z/K (50 zastva 50s, 12x50PaP NoD/NoK, 1500K(<u>100-50-100-50</u>), 600Zsoup NoMZP, 8x50pl (25 vlnění p.v. max + výjezd +vyp.), 200vyp.	
	6,7 120		6,5 120
S - volejbalová průprava, vybíjená, protažení - 60'		S - posilování, břicho, záda, protažení - 45'	
Pátek 17.2.			
R-600lib., 6x100NoI./poPZbez l., 20x50(4xTC 1xs)PZ, 8x75(25p.v. PZ 25vyp. 25scul), 16x25(1max - 1vyp.)PZ/l. 600pac(50TC PZ 100K), 1200pl(50vlnění záda 100Z 50PaPNoD 100K), 16x25(1 , 1vyp, 1max , 1vyp)PZ, 600(50TCPZ 50 lib 25 scul 25vyp.)		R-600lib., 600(50No 100TC)PZ, 12x25 stup 3 PZ , 400(100K hypox 100lib.), test 5x200PZ , 200vyp., 9x100pl TCMZK, 5x100PZ st=2:30, 200vyp., 600(50Z 50lib.), 5x50M,Z,P,K,K , 250vyp.	
	6,0 120		6,0 125
S - štafety, protažení - 60'		S - vybíjená, protažení - 45'	
Sobota 18.2.			
R-600lib., 400NoPZ, 600TC(100poPZ 50l.), 8x50(25p.v. + výjezd PZ max + vyp.),6x600(1.PZ (300 (25-50),200(25-25), <u>100</u> , 2.K(<u>25-75-50-50-75-25</u> a dolů), <u>3.Kpac</u> , 4.Z(25No-25-25-25), 5.K(<u>75-25-25-25</u>), 6.Kpl 7 á 100), 400Z/Zsoup, 800(50No/Pa)PZ/lib.			
	6,8 120		
S -		S -	
Počet tréninkových jednotek voda	12	Počet tréninkových jednotek sucho	10
Součet minut voda	1290	Součet minut sucho	570
Součet naplavaných kilometrů	71,2		