VT2 SCM II Východní Čechy - trenér Pokorný 26.3. – 1.4.2017

Dny		Tr.jed.	Tr.hodiny		SCMII:	Umlauf Aleš, Klásek Adam, Klásek Jan	Km
zátěž	volno		voda	sucho		Lemfeldová Petra, Šimánová Klára, Šolínová Karolína, Vavřinová Adéla	celkem
6	0	11	20,50	4,00	Sparing:	Pásler Jakub	70,00

Po	rozcvičení,švihadlo,břicho	**7,0**	rozcvičení,švihadlo,břicho	**6,5**
27.03.	5x300(75K/75Z-50T/50N/50R K/Z)	km	200-400-200-400-200(200:50K/50Z, 400:100NZ/100Zploutve)	km
	(4x25-3x50-2x75-100-2x75-3x50-4x25)Kšnorchl[30",1',1'20",1'40"]		12x25ploutvešnorchl(2M~/2M)[30"],12x25ploutve(2M/2Z)[30"]	
	vypl100(25ZS/25NZ)*(KlŠi, AdVa - vypl500libo a konec - 3,0km)*		vypl100, **Test I: 6x400K[5'45"] z vody**, vypl200	
	(800-8x100-600-6x100-400-4x100-200-2x100)K En1 [1'30"/100]		2x(2x100NKšnorchl-2x100RKšnorchl-150Zploutve)[2'15",1'45",2'30"]	
	vypl100, 8x25(mono)ploutve ~(bok,břicho,bok,záda)		vypl100	
	vypl200		8x25ploutve(25NZmax-25NZvolně-25NKmax-25NKvolně)[30",45"]	
		08:00	vypl400(100-50scul-100-50scul-100)	16:00
		10:00		18:00
Út	rozcvičení,švihadlo,břicho	**7,0**	rozcvičení,švihadlo,břicho	**7,0**
28.03.	5x300(75K/75Z-50T/50N/50R K/Z)	km	200-400-200-400-200(200:50K/50Z, 400:50T/50N PZ)	km
	(6x50-4x75-3x100)Kšnorchl[1',1'20",1'40"]		20x25ploutve(4Z,1M-3Z,2M-2Z,3M-1Z,4M)[30"],vypl100(25ZS/25NZ)	
	vypl100(25ZS/25NZ)		3x(400K[6']-4x100X[1'45"]-200K[3']-4x50X[1']-200Zploutve[3'30"])	
	(1200-1000-800-600-400)K En1 [1'30"/100]		100X: 1.s.50M-50Z,PZ 2.s.50Z-50P,PZ 3.s.50P-50K,PZ	
	vypl100, 8x25(mono)ploutve ~(bok,břicho,bok,záda)		50X: 1.s.M-Z,M,M-Z,Z 2.s.Z-P,Z,Z-P,P 3.s.P-K,P,P-K,K	
	vypl200		vypl100,400NPZ	
	11:30-12:30: Fit centrum - crossfit,bossu s kondičním trenérem	08:00	vypl300(50-50scul-50-50scul-100)	17:00
		10:00		19:00
St	rozcvičení,švihadlo,břicho	**7,0**	rozcvičení,švihadlo,břicho	**4,4**
29.03.	5x300(75K/75Z-50T/50N/50R K/Z)	km	200-400-200-400-200(200:50K/50Z, 400:100NZ/100Zploutve)	km
	(4x25-3x50-2x75-100-2x75-3x50-4x25)Kšnorchl[30",1',1'20",1'40"]		20x25PZploutve[30"],vypl100(25ZS/25NZ)	
	vypl100(25ZS/25NZ)		8x25ploutve(25NKmax-25NKvolně)[30",45"]	
	(1000-2x750-3x500)K En1 [1'30"/100]		vypl200, **Test II: 6x100NK[3'] z vody**,vypl200	
	vypl100, 8x25(mono)ploutve ~(bok,břicho,bok,záda)		8x100[1'45"] kombinace M-K: 1.25M,3.25M,1.+3.25M,1.50M	
	vypl200		2.25M,4.25M,2.+4.25M,2.50M	
	11:30-12:30: Tělocvična - protahování s fyzioterapeutkou	08:00	200Zploutve	16:30
		10:00	vypl200libo	18:00
Čt	rozcvičení,švihadlo,břicho	**7,0**	rozcvičení,švihadlo,břicho	**7,0**
30.03.	5x300(75K/75Z-50T/50N/50R K/Z)	km	200-400-200-400-200(200:50K/50Z, 400:50T/50N PZ)	km
	(6x50-4x75-3x100)Kšnorchl[1',1'20",1'40"]		20x25ploutve(4Z,1M-3Z,2M-2Z,3M-1Z,4M),vypl100(25ZS/25NZ)	
	vypl100(25ZS/25NZ)		400K[6']-4x100PZ[1'45"]-400K[6']-4x100Z[1'45"]	
	(200-300-400-500-2x600-500-400-300-200)K En1 [1'30"/100]		300K[4'30"]-3x100PZ[1'45"]-300K[4'30"]-3x100Z[1'45"]	
	vypl100, 8x25(mono)ploutve ~(bok,břicho,bok,záda)		200K[3']-2x100PZ[1'45"]-200K[3']-2x100Z[1'45"]	
	vypl200		100K[1'30"]-100PZ[1'45"]-100K[1'30"]-100Z[1'45"]	
	11:30-12:30: Fit centrum - spinink s instruktorem	08:00	vypl100,3x50NM[1']-100NZ[2']-3x50NP(NM)[1']-100NK[2']	17:00
		10:00	vypl400(100-50scul-100-50scul-100)	19:00
Pá	rozcvičení,švihadlo,břicho	**7,0**	rozcvičení,švihadlo,břicho	**4,9**
31.03.	5x300(75K/75Z-50T/50N/50R K/Z)	km	200-400-200-400-200(200:50K/50Z, 400:100NZ/100Zploutve)	km
	(4x25-3x50-2x75-100-2x75-3x50-4x25)Kšnorchl[30",1',1'20",1'40"]		12x25ploutvešnorchl(M~/M)[30"],12x25ploutve(M/Z)[30"]	
	vypl100(25ZS/25NZ)		vypl100,4x(25HZ tempo testu +vypl25)[1'30"]	
	(800-400-4x100-600-300-3x100-400-200-2x100-200-2x100)		vypl200, **Test III: 8x50HZ[1'] z vody**, vypl400	
	K En1 [1'30"/100]		3x50NK[1']-100NZ[2']-2x50NK[1']-2x100NZ[2']-50NK[1']-3x100NZ[2']	
	vypl100, 8x25(mono)ploutve ~(bok,břicho,bok,záda)		vypl100,4x(25~pod vodou-25HZmax)ploutve[1'30"]	
	vypl200	08:00	vypl400(100-50scul-100-50scul-100)	17:00
	12:00-13:00: Tělocvična - protahování s fyzioterapeutkou	10:00		18:30
So	rozcvičení,švihadlo,břicho	**5,2**		
01.04.	4x(200-100)(200:1.3.Z,2.4.K 100:1.3.TPZ,2.4.NPZ)	km		
	16x25ploutve(4M/4Z/4P/4K)[30"],vypl100(25ZS/25NZ)			
	6x100Kploutvešnorchl En1[1'30"]-200Zploutve[3'30"]			
	5x100K En1[1'30"]-200Z[3'30"]			
	4x100Kploutvešnorchl En1[1'30"]-200Zploutve[3'30"]			
	3x100K En1[1'30"]-200Z[3'30"]			
	2x100Kploutvešnorchl En1[1'30"]-200Zploutve[3'30"]	08:00		
	vypl:100Z-100NZ-75Z-75NZ-50Z-50NZ-50libo	09:30		
Ne				