VT1 SCM II Východní Čechy - trenér Pokorný — 23. – 29.10.2016

Dny		Tr.jed.	Tr.hodiny		SCMII:	Cedidla Aleš, Tomek Viktor, Umlauf Aleš, Klásek Adam, Klásek Jan, Šimánová Klára	Km
zátěž	volno		voda	sucho	Sparing:	Holubová Kateřina	celkem
6	0	11	22,00	4,00			75,00

Po	rozcvičení,švihadlo,jednoručky,medicinbal,plank+nohy,břicho	**7,0**	rozcvičení,švihadlo	**6,5**
24.10.	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)		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",3']	
	vypl100, 8x25(mono)ploutve ~(bok,břicho,bok,záda)		vypl100	
	vypl200		8x25ploutve(25NZmax-25NZvolně-25NKmax-25NKvolně)[30",45"]	
		10:00	vypl400(100-50scul-100-50scul-100)	16:00
		12:00	kompenzace a protažení s fyzioterapeutkou	18:00
Út	Fit centrum - crossfit	**7,0**	rozcvičení,švihadlo	**7,0**
25.10.	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	
		10:00	vypl300(50-50scul-50-50scul-100)	17:00
		12:00		19:00
St	rozcvičení,švihadlo,jednoručky,medicinbal,plank+nohy,břicho	**7,0**	rozcvičení,švihadlo	**6,5**
26.10.	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)		4x(6x100X[1'45"]-150Zploutve[2'45"])	
	vypl200		100X: 1.3.s.NK,K ploutve šnorchl 2.4.s.kombinace 25M+zbytek K	
		10:00	(25M: 1.,3.,1.+3.,2.,4.,2.+4.)	17:00
		12:00	vypl300(50-50scul-50-50scul-100)	19:00
Čt	Fit centrum - spinning, trampolínky	**7,0**	rozcvičení,švihadlo	**7,0**
27.10.	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"]-4x100Z[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"]	
		10:00	vypl100,3x50NM[1']-100NZ[2']-3x50NP(NM)[1']-100NK[2']	17:00
		12:00	vypl400(100-50scul-100-50scul-100)	19:00
Pá	rozcvičení,švihadlo,jednoručky,medicinbal,plank+nohy,břicho	**7,0**	rozcvičení,švihadlo	**6,5**
28.10.	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(25K tempo testu +vypl25)[1'15"]	
	(800-400-4x100-600-300-3x100-400-200-2x100-200-2x100)		vypl200, **Test III: 8x100K[1'30"] z vody**, vypl400	
	K En1 [1'30"/100]		8x25PZploutve[30"]-8x25NPZ[45"]-8x50PZploutve[1']-8x50NPZ[1'15"]	
	vypl100, 8x25(mono)ploutve ~(bok,břicho,bok,záda)		8x25Zploutve[30"]-8x25NZ[40"]-8x50Zploutve[50"]-8x50NZ[1'10"]	
	vypl200	10:00	vypl400(100-50scul-100-50scul-100)	17:00
		12:00		19:00
So	rozcvičení,švihadlo	**6,5**		
29.10.	9x200(1.3.5.7.9.50K/50Z-2.6.50TPZ/50NPZ-4.8.50NZpl/50Zpl)	km		
	16x25ploutve(4M/4Z/4P/4K)[30"],vypl100(25ZS/25NZ)			
	2000K fartlek (150 En1 - 50 En2 až En3),vypl100			
	2x200NK[4']-50NKmax,vypl50 2x150NK[3']-50NKmax,vypl50			
	2x100NK[2']-50NKmax,vypl50			
	8x25(mono)ploutve ~(bok,břicho,bok,záda)			
	vypl100, 4x(25podvodou+25sprint HZ)[1'30"]	08:00		
	vypl400, vířivka	10:00		
Ne				