

SCM-podzim 2016

### **Sobota-odpoledne**

400vz,300p,200z,100m

16x25-opz

**hl.s.**

800vz-tempo plus 2x(200opz plus 100 opz)

in.200

in.100

200z soupaž

800vz-tempo-packy plus 2x(200opz plus 100opz-max)

200vypl.

8x100 vz-packy,šnorchl

400dk,hk po 50m-libo.

12x50 opz

1xtempo

1xte

1xtempo

100vypl.

**Celkem-6,3km**

### **Neděle-dopoledne**

400 roz-libo,200dk,200hk,200tc-libo

12x50vz(3,5,7,9)

**hl.s.**

4x50vz plus 400opz plus 200opz plus 100opz

in. 50-50

in.400

in.200

in.100

100vypl.

4x50vz-dk plus 400opz plus 200opz plus 100opz

100vypl.

400m-vlnění-ploutve-střídat strany

1200vz tempo -packy,šnorchl

400-25m skaling plus 25vz-hk-piškot

400vypl.

**celkem-6km**

### **Neděle odpoledne**

300roz plus 3x100opz-tempo plus 300opz-tc plus 100skaling

**hl.s.**

4x200vz plus 4x50hz-max

100z-soupaž

2x400vz plus 4x50vz(vedl.způsob)-max

100z-soupaž

800vz-ploutve,packy,šnorchl plus 4x50vz(kraul)-25 max plus 25 volně

100vypl.

400 ploutve-25 skaling plus 25z

12x50vz-packy,piškot,šnorchl

400dk,hk po 100m

200vypl.

**Celkem-5,9km**

### **Pondělí-dopoledne**

600 roz plus 16x25 opz-tempo plus 200opz-tc

12x25(25 pod vodou plus 25 volně)

200hk-opz

**h.s.**

**TEST!!!!!(800,400,200,100)**

in 800-12:00

in 400-6:00

in 200-3:00

200vypl.

10x100 vz-packy

200vypl.

**Celkem-6,1km**

### **Pondělí -odpoledne**

200libo,200tc-opz,200dk,200hk,200s

12x50 vz(3,5,7,9)

**h.s.**

**3x400 plus 4x100hz-max,volně,max**

400-1xvz,1xopz-obráceně,1xvz in.10 vteřin mezi

400m-plnění-střídat strany po 25m-ploutve

**2x400vz plus 4x100vz(vedl.způsob)**

-to samé jako 1 serie

100vypl

400-skaling piškot

200vypl.

**Celkem-5,8km**

### **Úterý-dopoledne**

400vz plus 2x300 z,p plus 16x25 opz(4xm,z,p,vz)

**h.s.**

**6x150**

3xvz(vedl.z.)max plus 3x m -tempo

100vypl.

**6x150**

3xhz-max plus 3xz -tempo

100vypl.

## 6x150

3xvz(kraul) plus 3x p-tempo

100vypl.

800vz-packy-tempo

400-200z-dk plus 200vz-dk

400opz-obráceně 50tc plus 50s

200vypl.

**Celkem-6,2km**

## Úterý-odpoledne

300 roz plus 3x200 opz plus 3x100 opz

12x50opz(4xm,z,p,vz)-každá druhá max

hl.s.

3x(600vz plus 4x50 vz-tempo(55,50,45,50) plus 8x25hz

1.serie 8x25-hz

2.serie 8x25-vz-vedl.z.

3.serie 8x25 opz

200vypl

3x(200vz packy a šnorchl) plus 4x25 hz

25m-15m max plus doplavat

100vypl.

8x100vz-packy-tempo -všechny stejně!!!!

100vypl.400-25m-skalink plus 25vz-hk-piškot

100vypl.

**Celkem-6,5km**

### **Středa-dopoledne**

600 roz plus 4x100 opz-tempo plus 8x50vz(3,5,7,9)

**hl.s.**

TEST!!!(8x200hz) in. 5 vteřin-stupnovaně po 2

400vz plus 300p plus 4x25hz-dk-max

200z-soupaž

800vz-fartlek po 200m

200p-volně

12x50vz

400vypl.

**Celkem 6,4km**

### **Čtvrtek-dopoledne**

800roz plus 4x50 opz-dk

**hl.s.**

5x200vz-tempo s,packy,packy plus šnorch,packy,ploutve

TEST!!!!(8x100hz-dk)

400vypl.

5x200-opz,vz,opz,hz,opz

600vz-fartlek-stupnovaně po 100m

100vypl.

400-25 pod vodou plus 25m.ploutvě

600vz fartlek-stupnovaně po 200m

200vypl.

**Celkem-6,3km**

### **Čtvrtek-odpoledne**

400 roz-libo,4x100 vz in.1:30 plus 8x50(3,5,7,9)

**hl.s.**

16x25,8x50,4x100,2x200,400-hz

100z soupaž

16x25,8x50,4x100,2x200,400-vz(vedl.způsob)

100vypl.

4x150(50tc,50s,50tc) m,z,p,vz  
200-25z plus 25 nohame napřed  
4x150(50dk,50s,50dk) m,z,p,vz  
200vypl.

**Celkem-6,2km**

**Pátek-dopoledne**

300 roz-libo,300tc-hz,300dk-hz

**hl.s.**

4x75 opz-každá druhá max

100vypl.

4x75 hz-každá druhá max

100vypl.

4x75 vz(vedl.z.)-max

3x400

1.100m plus 300vz

2.100z plus 300vz

3.100p plus 300vz

100vypl.

800(100tc,100s,200tc,200s)plus 200max-libo

100vypl.

**Celkem-4,4km**

**Celkem za týden 66,1 km**