

VT SCM II JM; Olomouc, 13. - 15. 4. 2018

Pátek 13. 4.		14:30 - 16:30			
dopoledne příjezd		800R + 8x50K (25O2-25 á 5) io. 15" 12x75 (25Kno ostře+50Kpa sviž./Pze) 12x100 (25libo ostře-25Zlehce-25Kostře-25Plehce), 100vyp. 7x200 (100PZprvky-100PDno/100PKno) 4x250 (100čas-15s.pauza-50čas-100vyp.)libo 4x(25max.st. Libo+75vyp.), 200vyp.		240'	
Sucho 60': rcv, sprinty, běhy	0	Sucho 60': posilování břicho, corp., strečink	6,4	6,4	
Sobota 14. 4. 8:00 - 10:00		14:30 - 16:30			
800R + 400no libo 10x100 (25p.v.-25Krychle-50Zlehce), 100vyp. 10x50 Kno/Dno io. 15", 400PZ TC 3x((2x(25max+25vyp.)/2x(50max.+50vyp.)/2x(100max.+100vyp.) 100vyp.) libo - celá série jedním zp. 400 (100K-100Z-100P-100K)		400R, 4x100PZ, 8x50 (25PZe rychle-25Klehce) 1x25 vlnění břicho natáčení/1x25 vln. záda natáčení 4x100 Pze TC (25 p.ruka/25 l.ruka-50libo), 200Z 1x25D natáčení, 4x100Pze TC (25p.v..25Zvln.-50Klehce) 1x25Z natáčení, 4x100 (25vln.bok-25vln.bok-50Klehce) 1x25P natáčení; 1x25K natáčení, 200vyp.		360'	
Sucho 60': kruhový trénink	6	Sucho 60': posilování, strečink	2,7	8,7	
Neděle 15. 4. 8:00 - 10:00		13:30 - 15:00			
800R + 400N Z/Kpl. + 8x25 Pze ostře 8x200 (1. 25 l.zp.ostře+75Zlehce+50 l.zp.ostře+50vyp.) (2. 25Kostře+75Klehce+50Kostře+50vyp.), 100vyp. 10x100 (50Dno pl.max.čas+50Klehce) st. 2:00, 200vyp. 16x25ostře (Pze - výjezdy) st. 0:35, 800spoj. (100Z+100K+100P+100K)		800R + 8x25 p.v. 4x(75K stup. pac.pl.+6x50 (25PZe+25K)čas st. 1:00+200vyp. 1000lehce vyp.		270'	
Sucho 60': všeobecný rozvoj síly	5,5		4,5	10	

Součet dopoledne: 11,5 km Součet odpoledne: 13,6 km Součet celkem: 25,1 km

Součet voda: 9,5 h Součet sucho: 5 h

Tréninková skupina: Široký Václav 00, Štulík Richard 01, Hýbl Denis 02, Grabovski Jiří 02
Kučera Milan 03, Peringer Marek 03, Hána Karel 03, Krejčí Kryštof 01