

SCM JM - Blansko: 22. - 28.10.2017

 Trenér: MVDr. Ivo Tejnál
 Skupina: Marciánová 03, Mikulíková 03, Sedlecká 03, Čučková 03, Slatinská 03, Juřicová 03

Dopoledne		Odpoledne	
Voda (8:00 - 10:00)		Voda (15:00 - 17:00)	
R: 600r, 200K 25L/25P, 200Ks technika!, 8x50PZn int. 1:10 1000 Vlak (50K svižně!) 8x100PZe (25tc+25s rúraz na techniku) 1000 Vlak (50HZ svižně!) 8x200PZ (25tc+25s svižně) 300Kpac kyslík 200v	1,4 1 0,8 1 1,6 0,3 0,2 6,3	R: 400s, 200PZ, 100HZ svižně! 3xS (400K int. 6min, 3x100HZ svižně od. int.15s, 2x50K měřeně) 100v 6x100Kpl int. 1:20 3x200Kpl int. 2:50 400Kpl int 5:45 200v 4x200K/Z pl výjezdy minimálně 12m 600Mvln pl, 200v	0,7 2,4 0,1 0,6 0,6 0,4 0,2 0,8 0,8 6,6
Celkem za den: 12,9		Suchá (11:15 - 12:15) Bruslení Suchá (13:30 - 14:30) Štafety, Míčové hry	
Dopoledne		Odpoledne	
Voda (8:00 - 10:00)		Voda (14:00 - 16:00)	
R: 300s, 4xS (100K+75P+50Z+25M) 400+300+200+100Kn stupňovaně!, 100v 12x100Skok! (25max+25Zvolně+50s tc) M/Z/P/K před skokem 5 rychlých angličtáků 12x100PZ (PZn svižně!) 400+300+200+100HZn stupňovaně! 200v	1,3 1,1 1,2 1,2 1 0,2 6	R:400s, 4x200 (50tc+50n+100s) Pze 10x100Kn (50volně+50svižně!) int. 2:00, 100v 2xS (800K int. 12min+200Pzměřeně!, 100v) 10x100PZn (25HZ svižně!) int. 2:00, 100v 10x50 (25scull+25libovolně) 200v	1,2 1,1 2,2 1,1 0,5 0,2 6,3
Naplaváno za den: 12,3		Suchá (10:30 - 11:30) Bruslení Suchá (15:00 - 16:30) Zrušena - špatné počasí Výcházka do přírody (cca 6km)	
Dopoledne		Odpoledne	
Voda (8:00 - 10:00)		Voda (13:00 - 14:30)	
R: 400s, 300PZn 3xS (100Mvln strany, 100K, 100HZn, 4x50PZe) TEST: 10x200 (100HZmax! + 100v) int. 5min 4xS (200 25L/25P, 100s)Kpac 100v	0,7 1,5 2 1,2 0,1 5,5	R: 500s, 4x200 PZtc/K 2xS ((1x100max, 2x100 (75max+25volně), 3x100 (50max+50volně), 4x100 (25max+75volně) 3x100 (50max+50volně), 2x100 (75max+75volně), 1x100max, 100v) Lichá pl, Sudá pacpl 10x50Mvln záda/břicho int. 50s 200v	1,3 3,3 0,5 0,2 5,3
Naplaváno za den: 10,8		Suchá (11:00 - 12:00) Bruslení	
Dopoledne		Odpoledne	
Voda (8:00 - 10:00)		Voda (15:00 - 17:00)	
R:400s, 16x25 Kn +Pr! Int. 30s! 12x100 (4xPZ, 4xHZ, 4xK) 1.2.3.4 na max! 1000K 33553377 02 10x150 (25O2pl+25Mn svižně!+100Zn) 1000K 02 a25! 8x100 (75tc+25l/25+50l+25) 200v	0,8 1,2 1 1,5 1 0,8 0,2 6,5	Volný půlden	
Naplaváno za den: 6,5		Suchá (11:00 - 12:00) Běh, kruhový trénink	
Dopoledne		Odpoledne	
Voda (8:00 - 10:00)		Voda (16:00 - 18:00)	
R:600r, 4x100N svižně! 2xS (200Kpac int. 3:00, 100PZ int. 1:50, 50Kn int. 0:55) 200volně TEST: 800K int. 13:00, 400K int. 6:30, 200K int. 3:15, 100K) 400Zsoup/libo 2xS (200Z int. 3:35min, 100PZ int. 2:00, 50Zn int. 1:00) 200v TEST: 800K int. 13:00, 400K int. 6:30, 200K int. 3:15, 100K) 200v	1 0,7 0,2 1,5 0,4 0,7 0,2 1,5 0,2 6,4	R: 400r, 12x50 Pze svižně! 6x300 (150PZeN+3x50Kmax! Měřeně), 200v 8x250 (25M+50Z+75P+100K; 50M+75Z+100P+25K...) 100v 12x100Rpac (HZ ruce, posun po 25m) 100v	1,1 2 2 0,1 1,2 0,1 6,5
Naplaváno za den: 12,9		Suchá (11:00 - 12:00) Bruslení Suchá (14:30 - 15:30) Kruhový trénink, výklus	
Dopoledne		Odpoledne	
Voda (8:00 - 10:00)		Voda (16:00 - 18:00)	
R:400r, 4x100PZe N svižně!, 8x50 (25scull + 25s) 4xS (400PZ, 200PZ, 100PZ, 50PZ měřeně!) 200v 12x150K plpac! (poslední 50max!) 100v	1,2 3 0,2 1,8 0,1 6,3	2xS (200K, 150P, 100Z, 50M) 300Mn, 12x100 int. 1:40 (25M+75K), (50M+50K), (75M+25K), 100K (5. - 8.pl.) 300Zn, 12x100 int. 1:50 (25Z+75K), (50Z+75K), (75Z+25K), 100K (5. - 8.pac) 300Pn, 12x100 int. 2:00 (25P+75K), (50P+50K), (75P+25K), 100K (5. - 8. ruce) 300v, 4x25st Mn zpomalovaně + 25v, 100v	1 1,5 1,5 1,5 0,6 6,1
Naplaváno za den: 12,4		Suchá Přednáška o výživě Suchá Kompenzační cvičení	
Dopoledne		Odpoledne	
Voda (8:00 - 10:00)		Voda (8:00 - 10:00)	
R: 500s, 2x200PZ (HZtc) 12x100 (50PZe+50K 2L/2L/4S) 800Kpl každou čtvrtou 50max 5x200PZ test! Int. 5:00 200v 6x150 (100K+50M, 100K+50Z, 100K+50P) 8x25 START, Pze 100v	0,9 1,2 0,8 1 0,2 0,9 0,2 0,1 5,3	Odjezd	
Naplaváno za den: 5,3			

Celkem za soustředění

Kilometrů	Hodin (voda)	Hodin (Suchá)
73,1	23,5	9,5