

VT SCM II Jižní Morava; Nymburk 25. 2. – 3. 3. 2018

trenér: **Roman Havrlant**

skupina: **Jiří Grabovski 02, Lucie Zubalíková 02, Tomáš Peciar 02, Hedvika Mikulíková 03, Marek Peringer 03, , Marek Skalník 03**

NE:25.2.			voda: 16.00 – 18.00
	příjezd 11.30h (zahájení obědem 12.00)	odp:	2x (200lib,200TC lib,200N lib) 6x200 (25M+75Z+100K), (50M+50Z+100K), (75M+25Z+100K) st.3'; 100V; 12x100 K TC, Kn ostře st.2'; 100V 24x50 Z pac st.45'' 100V; 12x (25Kpl max + 50V); 100V 6100m regenerace (teplý bazén) 30'
PO:26.2.	voda: 7.00 – 9.00 sucho: 11.00 – 12.00		voda: 14.30 – 16.00 sucho: 17.00 – 18.00
dop:	500R; 150TCM; 10x50Mn, Mp. st.1'; 3x200 (150K + 50M) i.30''; 50V; 150TCZ; 10x50Zn, Zp st.1'; 3x200 (150K + 50Z) pac i.30''; 100V; 150TCP; 10x50Pn, Pp st.1'; 3x200 (150K + 50P) i. 30''; 150V; 150TCK; 10x50Kn, Kp st.1'; 3x200 (150K + 50K)pac. i. 30''; 200V 4 x (25n po PZ pl. max + 25V); 200V 6400m SP: hala: rozb. s míčem 10', dovednostní štafety s míčem a posilováním 30', fotbalék 20'	odp:	600R; 400TC M+Z; 8x(25 po4 M,Z 1-4prog. + 25V);100V 400TC P+K; 8x(25 po4 P,K 1-4prog +25V); 100V; 400PZn; 4x100PZ 1-4 prog. st.1'45; 200V; TEST: 5x200PZ st.5'; 200V 4600m SP: tunel: rozc. + rozb. 15', atletická průprava (technika, reakce, rychlost) 30', prot. + lehké posil. 15'
ÚT:27.2.	voda: 9.00 – 10.40		sucho: 14.00 – 15.00 voda: 16.00 – 18.00
dop:	400S,300n,200S,100n libR; 10x100pl. K; N lib i.15''; 100V; 400TC K; TEST: 10x (100N 1.zp. max + 100V); 500 pl lib V 5000m	odp:	SP: hala: rozběhání + rozevčička 10'; kruháč -posilování 12 stanovišť 40'; 10' protažení 200K,150Z,100MTC,150Z,200K; 6x (výdech↓+25Mpl. + 25V); 100V; 3x (800K p; pl.; pac; st.12' TF 23 + 400K st. 6' TF 25); 100V; 6x (25Mpl. + 25V); 18x100 Kpac st.1'15; 400V 7400m regenerace (teplý bazén) 30'
ST:28.2.	voda: 8.00 – 9.30		sucho: 14.00 – 15.00 voda: 16.00 – 18.00
dop:	600R; 200N(1.); 7x100 K; Pp (n. Mp) st.1'40 + 2' 200N(1.); 5x200pac K; Z st.2'50 + 3' 200N(1.); 3x400pl K, PZ st. 5'30 + 6' 200N (1.), 200V 4500m SP:hala: rozb.+rozc. 15', posil.(core) 30', prot. 15'	odp:	SP: hala: rozb. + rozc. 10'; hry 3x15' (házená, fotbal, basket); prot. 5' 800R; 400TCK; 8x50K st.50''; 200V; TEST:(800st.13'+400st.6'30'+200st.3'15+100K); 200V; 8x100Z,lib st.1'50; 200V; TEST:(800st.13'+400 st.6'30'+200 st.3'15+100K); 200V; 8x100Z,lib st.1'50; 200V 7200m
ČT: 1.3.	voda: 9.00 – 11.00		voda: 14.00 – 16.00 sucho: 17.00 – 18.00
dop:	500R,200n lib R; 60 x100 14Kpl; 4Kn lehce; 12Kpac; 3Kn svižně; 10K; 2Kn ostře; 8Kp; 1Kn rychle; 1ZS; 1K max st.: Kpl 1'20, Kpac 1'25, K 1'30, Kp 1'35, N + ZS 2' 300V 7000m	odp:	1200 závodní R; 400N (1.) (25+75); 4x(50 (1.)+50V); 200V TEST: 5x (100 (1.)max se startem + 300V) 2000pac pl lib vypl 6000m SP: hala: rozběhání 10'; kruháč – posilování 50' regenerace (teplý bazén + sauna) 30' - 60'
PÁ: 2.3.	voda: 8.00 – 10.00 sucho: 11.00 – 12.00		voda: 14.00 – 16.10 sucho: 17.00 – 18.00
dop:	400R; 4x(30↓+20V) 4x200 i.20''; 25Kmax+25V ; 4x300pac i.30''; 25Kmax+25V 4x400pl i.40''; 25Kmax+25V ; 4x300pac i.30''; 25Kmax+25V ; 4x200 i.20'' vždy K; Z; K; lib 400V; 2x(50↓+50V) 7000m SP: tunel: rozc. + rozb. 15', atletická průprava (technika, rychlost) 30', prot. + lehké posil. 15'	odp:	1000R; 10x100K,PZ i.15''; 100V; 20x50pac KTC, K; 100V 4x 300 (100K+100Kn+100K); 100V; 8x (25 po2PZ+25V); 100V;; 6x200 K,Kp,Z; 200V 6400m regenerace (teplý bazén + sauna) 30' - 60'
SO: 3.3.	voda: 9.00 – 10.40		
dop:	300R; 400TC PZ 25 x 200 2Kpac, Z, PZ, Kpl st. Kpac + Kpl 2'50, Z+PZ 3'10) 300V 6000m	odp:	ukončení VT 11.00
CELKEM: 6,0hod – SP (z toho cca 1h posilování)			21,0hod – voda kilometráž: 73,6 km

[roman.havrlant@czechswimming.cz]

absence: žádné