

**VT SCM II Jižní Morava; Trutnov 22. – 28. 10. 2018**

**trenér:** Mgr. Roman Havrlant

**skupina:** Mikulíková Hedvika 03, Černá Karolína 03, Fusková Barbora 03, Juřicová Tereza 04,  
Varmužová Lucie 04, Fraňková Klementina 05, Držmíšková Adéla 05, Marciánová Hana 03 (jen 2 tréninky)

<b>PO: 22.10.</b>	<b>voda: 8.00 – 10.00    sucho: 11.00 – 12.00</b>		<b>voda: 14.00 – 16.00    sucho: 17.00 – 17.30</b>
	400R; 8x (25K;M bez dechu +25V) 4x150K pl i.20''; 300PZn 8x50M (25n+25TC) i.15''; 4x150K pl i.20''; 300PZn 8x50Z (25n+25S) i.15''; 4x150K pac i.20''; 300PZn; 8x50P (25n+25S) i.15''; <b>12x(25+25V) po4 M,Z,P 1-4prog.; 200V      5500m</b> <b>SP: bruslení 60'</b>	<b>odp:</b>	200R; 400n (1.); <b>8x25 n(1.) max @45''; 100V</b> 24x200 3K, 1(25M+75Z+75P+25K) @3'10; 3'50 <b>8x25 n(1.) max @45''; 300V</b>  <b>SP: výběh + strečink 30'</b>  <b>6200m</b>
<b>ÚT: 23.10.</b>	<b>sucho: 8.00 – 9.00    voda: 10.00 – 12.00</b>		<b>sucho 14.00 – 15.00    voda: 17.00 – 19.00</b>
<b>dop:</b>	400R; 400n lib; 8x50N (1.), (25n+25S) (1.) @ 1'10; 200V; <b>TEST: 10x (100N 1.zp. max + 100V);</b> 400pl (50K+50Z) 2000 (325K+25Kmax+125Z (P)+25Z(P)max) (1. a 3. „500“pac) 200V <b>6000m</b> <b>SP: bruslení 60'</b>	<b>odp:</b>	<b>SP: atletika, kruháč s vlastní vahou 60'</b> 500R; 5x100 (50M;Z;P;Z;M (25n+25S) + 50K) i.15''; 4x400K,K,Kn,K @6'; 100V; <b>8x50Pp pl. @1'05; 100V;</b> 6x200K pac @2'50; 100V; <b>8x(25 Pp+25V) @1'05; 100V;</b> 8x100pl. Kn,K@1'40,1'30; 300Z,ZS po50 <b>6200m</b>
<b>ST: 24.10.</b>	<b>voda: 8.00 – 10.00    sucho: 11.00 – 12.00</b>		<b>voda: 15.00 – 16.30</b>
<b>dop:</b>	500R; 5x100n PZ @2'10; 1000 (25M+75K) pl.; 8x50 (1.)+n(1.) @1'05+1'25; 100V 1000 (50Z+50K) pac; 6x50 (1.)+n(1.) @1'05+1'25; 100V 1000 (25P+75K); 4x50 (1.)+n(1.) @1'05+1'25; 100V 500 (100ZS,100lib) <b>5700m</b> <b>SP: bruslení 60'</b>	<b>odp:</b>	400R; 200TCK; 6x50K @50''; 100V; <b>TEST:(800@13'+400@6'30+200@3'15+100K);</b> 100V;6x100pl. Z,libN @1'40+2'; 100V; <b>TEST:(800 @13'+400 @6'30+200 @3'15+100K);200V</b> <b>5000m</b>
<b>ČT: 25.10.</b>			<b>voda: 14.00 – 16.00    sucho: 17.00 – 17.30</b>
<b>dop:</b>	<b>volný půlden</b> <b>(dobrovolné bruslení 11 -12)</b>	<b>odp:</b>	200K,100Z,100P,100Z,200K; 6x(25Mn↓ pl. 2+2+2 prog.+25V) i.20''; 100V;w 16x100 K (8pac) @1'35; 100V 6x(25MnZ pl. 2+2+2 prog.+25V) i.20''; 100V; 12x100 K (6pac) @1'30; 100V <b>6x(25M pl. max+25V) i.20''; 100V;</b> 8x100 K (4pac) @1'25; 300V <b>SP: výběh + strečink 30'</b>  <b>6000m</b>
<b>PÁ: 26.10.</b>	<b>sucho: 8.00 – 9.00    voda: 10.00 – 12.00</b>		<b>sucho 14.00 – 15.00    voda: 17.00 – 19.00</b>
<b>dop:</b>	<b>SP: bruslení 60'</b> 1000R; 4x200 K TF 24-25 @K 3' 100V; 800Z pac; 100V 4x150 K TF 25-26 @K 2'15 100V; 600n (1.); 100V 4x100 K TF 27-28 @K 1'30 100V; 400Z pac; 100V 4x50 K TF 28-30 @45'' 100V; 200n (1.); 100V <b>5800m</b>	<b>odp:</b>	<b>SP: atletika, balóny, kruháč s vlastní vahou 60'</b> 600R; <b>6x25n pl. M,Z,K @35''; 50V</b> 600TC M+Z; 6x(35 po3 M,Z 1-3prog. + 15V); <b>6x50n pl. M,Z,K @1'; 100V</b> 600TC P+K; 6x(35 po3 P,K 1-3prog +15V). <b>6x75n pl. M,Z,K @1'20; 150V;</b> <b>TEST: 5x200PZ @5'; 300V</b> 600pl pac lib <b>5600m</b>
<b>SO: 27.10.</b>	<b>voda: 6.00 – 7.00    výlet 8.15 – 10.45</b>		<b>voda: 16.00 – 18.00</b>
<b>dop:</b>	400R 3x800K s lehce; pl svižně, pac rychle 400V na zádech; <b>25K ST max +75V</b> <b>3300m</b> <b>Výlet do Adršpachu cca 7km</b>	<b>odp:</b>	400,300,200,100PZ op. 300Pn; 12x100 @2' (25P+75K); (50P+50K); (75P+25K); 100K (5.-8.p) 300Zn; 12x100 @1'50 (25Z+75K); (50Z+50K); (75Z+25K); 100K (5.-8.pac) 300Mn; 12x100 @1'40 (25M+75K); (50M+50K); (75M+25K); 100K (5.-8.pl.) 200V <b>5700m</b>
<b>NE: 28.10.</b>	<b>voda: 6.30 – 8.30</b>		
<b>dop:</b>	1200 závodní R; 400N (1.) (25+75); 4x(50 (1.)+50V); 200V <b>TEST: 5x (100 (1.)max se startem + 300V)</b> 800pac pl lib vypl <b>4600m</b>	<b>odp:</b>	
	<b>CELKEM:    23,5hod – voda    9,5hod - SP</b>		<b>kilometráž: 65,6 km</b>