

Tréninkový výkaz – SCM II Severní Čechy, Nymburk – 21.-27.10.2018

úpravy podle věku a výkonnosti

			21.10. Ne 14,30- 16.45	R : 800lib, 8x 300 (75 M,Z,P +100 K +125 HS) i 20", 400 HS cv., 10 x 150 (100 N HS + 50 HS) i 20",100v, 20x 50 K hypox. s 50" Vypl.700 (200 HS 4, 300 pl, 200PZ) 135'	800 2400 400 1600 1000 700 6900
22.10. Pon 8.00 – 10.00	R : 800, 8x 50 PZ (15 +dopl. do 50) s 1', 8x (25ND p.v.+25 M) s 1:15 8x 50 K packy s 1', 400HS (50 + 50) 4x 100NHS , s 2', 300 HS2 (50 + 50) 4x 100 NK s 2', 300 HS 3 (50+ 50) 4x 100 ND s 2', 200 HS 4 (50 + 50) 4x 100 NPZ s 2', 8x 50 M,Z cv Vypl.300 120'	1200 400 800 700 700 600 1100 5500	22.10. Pon 14.00- 16.00	R : 800, 30x 50 (10 K, 10 Z, 10 M) s 45",50", 1', 200 Z soupaž ploutve, 400 scull, 6x 200 PZ (1-3, 4-6), s 3:30, 200 v 1000 K, 2x 50 K s1', Vypl. 500 120'	800 1700 400 1400 1100 500 5900
23.10. Út 6,00 - 8.00	R : 600, 4x 1200 K (1200, 3x 400 2.packy i 20", 8x 150 i 15", 12x 100 i 10") mezi vždy 100 Z Vypl. 400 HS t.cv., pl. 120'	600 4800 300 400 6100	23.10. Út 13,00- 15,00	R : 600, 12x 50 (25 K + 25PZ střidat) s 1' 200 NP cv., 200 NK cv.,200 NPZ, 200 NHS 8x 50 HS p, s 1', 8x 50N HS s 1', 1v, 8x 100 HS pl (mimo K), s 1:45,100v, 6x 50 HS,, 300 HS, 3x 100 N HS s 1', 4:30, 2', 100v 6x 50 PZ s 1' Vypl. 300 120'	600 600 600 200 800 900 1000 300 300 5300
24.10. St 9,20 – 11,00	R : 600, 3x 100 PZ, 8x 50 K (5 m před obrátkou splývání, sprint, obrátka , dopl. do 50), 100 Z 8x 50 DN ploutve s 1', 200 scull. 100 PZ,100 HS, dtto 2x, dtto 3x, dtto 4x s 1' Vypl 200 100'	900 500 600 2000 200 4200	24.10. St 16,00- 17,30	R : 600, 4x 50 Pp packy, 4x 50Mp packy + Kn 2x (8x 25 HS s 40", lib, 400 HS) , 200 PZ obr. 25 M + 25 K, 50 M + 50 K, 75 M + 75 K, 100 m + 100 K, zpět Z + P 8x 25 K s 40", 200 PZ obměna N 3x 50 HS, K, K - časy Vypl.250 90'	1000 1400 1000 200 200 400 4200

25.10. Čt 7,40 - 9,20	R : 400, 8x50N s 1' 4x 75 p packy (M,Z,P,K) i 15" 6x (200 K s 3 ´+3x50 D,Z,P s 55", 50v) 300N PZ ploutve cv. Splývání, obrátko, 6x 50 K Vypl. 200 cv. co nejméně záběrů 100´	800 300 2400 600 200 4300	25.10. Čt Odpol	R: 300, 12x 75 HS s 1:20 , 3x (100 N + 100p) i 20", 100v 24x 50 s 1´ PZ, 100 v. 5x (2x 50 K pl. i 15") s 2:30 Vypl. 2x 250 (150 + 100 t.cv.) 90´	1200 700 1300 500 500 4200
26.10. Pá 6,00 - 7,40	R : 600, 12x50 D cv.pl.s 1.10, 3x (3x100 N s 2´) 50 v 10x 50 Z packy cv. s 1´ 3x (3x 100 K s 1:45), 2x 50 D s 1:15, pak 2x 50Z/P, 2x 50 K, mezi 50 v Vypl.200 PZ protah. 300 K 100´	1200 1000 500 1400 500 4600	26.10. Pá 13,45- 15,45	R: 500, 12 x 25 N á 35" 8x (50 K s 50" + 75 D s 1:30), pak Z,P,K ,100 v 6x (25 p.v. +25 Z + 25 N + 25v) 400 t.cv. 3x (100 PZ, 8x 25 K s 30", 4x 50 HS s 1:10), mezi 200 v, Vypl. 500 pl. 120´	800 1000 600 400 2100 500 5400
27.10. So 9,30- 11,00	R : 600, 400 VZ F, 4x 100 N PZ,HS, 4x 100p VZ packy, 4x (obrátko + 20 + 30v), 100v, 4x (obrátko + 25 + 25 v), 100v 4x (obrátko + 35 + 15 v), 100v 8x (50 HS + 100 VZ hypox. + 50 HS cv.) ploutve s 4´ Štafety, vláček Vypl. 90´	1000 800 900 1600 200 4500			

Počet TJ voda : 12 / minut : 1305

Počet naplavaných metrů : 61100