

TRÉNINKOVÝ DENÍK 2019 Skupina:SCM II VČ Cyklus: Týden: 7.-13.4.2019					
datum	ráno	metry	odpoledne	metry	celkem
Ne 7.4.			Rozpl. 1000	1000	
	Sraz 17.00		20x25pl i 30"(vlnění/M-KN-K),100vy	600	
			2x(4x150K i 2.30-100-2x75-3x50-		
	Skupina: Smolíková, Teplá,		4x25Zplvln! i 1.40,1.20,1',30"),100vy	2300	
	Stoklasová, Rychterová, Jandíková,		12x50ZN pl i 1', vypl 200	800	
	Hýblová, Bretová+spar. Bischofová				
	Kirschová, Voborníková, Rálišová			4700	4700
Po 8.4.	rozpl. 5x200 PZ (TC,N,R,S,2x100PZ)	1000	rozpl. 600 lib	600	
	20x50K i 50+8x25spr 4Z/4K, 100vy	1300	8x75 i 1.30 (25M-50Z,25Z-50P....)	600	
	10x100Zpl i 1.30+8x25spr.4P/4K,100vy	1300	20x50 i 1'pacpl (25ZN/25Z,50Z dtto K)	1000	
	5x200K i 3.15+8x25spr pl.4M/4K,100vy	1300	100ZS,	100	
	3x300 KN/ZN/KN i 5, 200vypl	1100	3x(50-100-200-300-200-100-50K i 1.30/100)	3000	
			100ZS, 16x25 vlnění Z,PB,LB,B, 300 vypl	800	
	spr. i 40"	6000		6100	12100
Út 9.4.	rozpl. 5x200 PZ (TC,N,R,S,2x100PZ)	1000	Rozpl 600 lib	600	
	4x(8x25pl MN/M,ZN/Z,KN/K,PN/P)	800	20x50plšn vl/M,KN/K i 1'	1000	
	100ZS, 5K-5x100Z-4K-4x100Z-3K-		16x25 K i 30" stupňovaně, 100 vy	500	
	3x100Z-2K-2x100K-1K-1Z, 100vy	3200	TEST 1500-800-400-200-100K, 200 vy	3200	
	4x200HZN(pl), 200vypl	1000	16x25 vlnění PV/NV	400	
			vypl. 300	300	
		6000	Tělocvična 16.45-17.45	6000	12000
St 10.4.	rozpl. 5x200 PZ (TC,N,R,S,2x100PZ)	1000	rozpl. 600 lib	600	
	24x25PZ i 30", 100ZS	700	18x25plšn-NM/M,NM/PRMN,NK/K,50vy	500	
	3x400-3x300-3x200-3x100Kčas	3000	3x(4K-4x100N-4x25PZ max, 2.s Z,3.s K)	2700	
	i 6.15,4.45,3.15,2', 200TC	200	100ZS, štafety 6x25 def.	250	
	4x150pl (25PV-25sprintM+100Mvln)	600	vypl. 450	450	
	400HZN, 200vypl	600			
		6100		4500	10600
Čt 11.4.	rozpl. 5x200 PZ (TC,N,R,S,2x100PZ)	1000	rozpl. 600 lib	600	
	200-2x100-4x50 Z pacpl, 100vy	700	20x25 Mpl i 30"(vln/M/TC/M)	500	
	40x25 PZpl (vln +M/Z/P/K) i 30"	1000	2x(25-50-75-100-75-50-25Kplšn/Zpacpl)	800	
	3x(10x100) i 1.50,1.40,1.30	3000	100ZS, 8x25KNi 35"	300	
			TEST 6x200 KN i 5', 100ZS	1300	
	vypl. 400	400	6x(100-2x50-2x25 KRpac/ZRpac),300 vy	1800	
		6100	Tělocvična 16.45-17.45	5300	11400
Pá 12.4	rozpl. 5x200 PZ (TC,N,R,S,2x100PZ)	1000	rozpl. 600 lib	600	
	20x25 PZ i 30"	500	4x(25N,TC,50M-25N,TC,50Z-25N,TC,50K)pl	1200	
	2xpyr pacpl(25-50-75-100-150-...25)	1300	20x50K špac i 1', 100vy	1100	
	50 vy, 12x100PZ i 2', 100vy	1350	2000 fartlek(175+25),100vy	2100	
	2xpyr Z (25-50-75-100-150-.....25)	1300	20x25 TCP def.	500	
	200KN čas, 250 vypl	450	100K čas, vypl. 300	400	
		5900		5900	11800
So 13.4.	rozpl. 5x200 PZ (TC,N,R,S,2x100PZ)	1000	Poznámka: i = interval startu		
	20x25 šnpl. Mvl/M/KN/K i 30"	500	Před každým tréninkem 15' rozcvič.		
	32x25 TC PZ i 30", 50ZS	850	a posilování s vlastní vahou		
	2x(300K-3x100KN-300Z-3x100ZN)	2400	Po tréninku protažení 10'		
	50vy, štafety 4x50každý max.	650			
	vypl 400	5400			5400
Celkem	tréninků voda:12 hodin: 23		sucho: 5 h	km voda:	68000