

SCM Východní Čechy - Trutnov 9. – 15. září 2018 skupina č.4 Vrzal Luděk

Neděle 9.9.		18,00- 19,30	
		800 R + 8x50 N 4x P/K in. 15" 6x300 (100PZ+200K) in. 15", 200 vypl. 5x200 (25D-50Z-50P-75K), st. 3:00, 100vyp. 5x100 PR KN, 400TC libovolně 200 vyp.	
			5,4
Pondělí 8,00- 10,00		14,00- 16,00	
800 R + 400 N libo 3x(100KN+200PZN+200KN+300ZN+ 200P) in. 20", 100vyp. 8x100 4PZ + 4Zst. 1:40, 10x50 Kmax 200 vyp.		800 R 16x75 (25D+50K/Z)sviž.pl. in. 15", 200 PN 16x100K st. 1:45-1:40-1:35-1:30), 100vyp. 16x75 (25P+50K/Z) sviž. pac.iln. 15", 100vyp. 3x 100 Hl. závod 400 vyp.	
		5,8	Atletika běh 1 hodina
Úterý 8,00 – 10,00		14,00- 16,00	6,0
800 R 400 N Z/ Kplou. + 8x25 P ostře <b>6x200KN st. 5:00 - TEST</b> , 200vyp 800K lehce (400+ 200R+ 200) 2x 200Z tech. (TC/soup), 2x (2x 200 ) K +P 400 vy.		600 R + 200N libo. 12x 75 (50 + 25 max) 6K, 2M, 4Z 9x200 plou + pac. (2xK/1xZ) st. 2:40-2:50, 100 vyp. 9x100 P (2xTC/1xspl), 100 vyp. 5x 200 N (2K, 2Z, 1P)	
Tělocvična 1 hodina		5,2	5,9
Středa 8,00- 10,00		15,00 – 17,00	
800 R 8x50 (1xsviž/1x25max-25volně) 2xK, 2x libo + 100vyp. 400Z+ 300K+ 200PRcv.+ 400 +100 vypl. (400 stř. po 100m – 25M+ 25P+ 25Z+ 25K) 8x 200 (100PZ + 100K na 75%) 2x 2x P+PR, 2x Zn+Z, 2x KN+K + 100 vypl. 3x (100PZ+100Zn+100PZ+100N) 400 vyp.		800 R 100 PZ + 100 MN + 100 PZ + 100 ZN + 100 PZ + 100 PN + 100 PZ + 100 KN + 100 PZ + 100 HZN 4x 400 (400MN+100M, 300ZN+200Z, 12x50 <i>lichá</i> M cvič (2L+2P+2obě) <i>sudá</i> P cvič (2N+2paže+2S) in 1:00' 100 vypl. 6 x50 M (2záb., 3záb., 4záb. max) do 50ky vypl. 100 vypl 400 TC 400 delf. vlnění, ploutve, šnorchl (vždy po obrátce 10 metrů p.v.) 200 vypl.	
		6,0	Výřivka - relaxace
Čtvrtek 8,00 – 10, 00		14,00- 16,00	5,5
800 R+ 400 PZ N 10x50 K (25 vzst. + 2 max) int. 0:30 8x 200 (100PZ+ 100K max) 4x (100P+ 100Z max) 4x + 100vyp. 10x 100 N (3K, 2Z, 2P, 3M) int,0:30 + 100vyp. 400 na 50% - (2x200 Z/P) 200vyp.		800 R + 400PZ N 10x100 (75K+ 25M) str. 1:40 + 200PZ 9x 100 (50+ 50 M str. 1:50 + 200Z 8x 100 (25K+ 75M) str. 2:00 + 200 vyp. 8x 200 (2x KN pl.+ 4x vol. K+ 2x KR pac.) 200 vypl.	
		5,9	Atletika běh 1 hodina
Pátek 8,00 – 10, 00		14,00- 16,00	5,9
800 R 8x50 ploutve (25vlnění+ 25K/ Z/ D/ libov.)2x + 100 vyp. <b>800K st. 24:00-400K st. 14:00-200K st. 5:00- TEST</b> 300 scaling 6x 100 (25P vol.+ 25K max.+ 25Z sou.+ 25K max) + 200vyp. 12x50 ( 4P+ 4Z+ 4K) 400 vyp.		800 R 8x150 (50M+100Z/ 50M+100PKN/ 50D+100K/ 50M+100PZobraceně.) + 100vyp. 16x75 (25vln.+50K/ 25ZN+50Z), st. 1:00, + 100vyp 20 x50K st. 45" pac., 100vyp. 6x100 (25R+ 50 cel.+ 2N) Hla. záv. 20x 25 vše 300vyp.	
		4,3	Strečingové cvičení
Sobota 8,00 – 10, 00			
800R+4x50 (25Zvln.25KO2) 24x100 (50Z-50P/PZ) st. 1:45 + 200vyp. 24x25 PZ pl. st. 0:25 24x50 (25D-25K/K) st. 0:50 + 200vyp. 600spoj. (150Z-50D TC-100K) 300 vypl.			
		5,1	0
Dopoledne: 37,1 km		Odpoledne: 68,7	Součet 73,8 km