

VT SCM II JM; Kuřim, 23. - 26. 6. 2020

trenér: Tomáš Doubrava

tréninková skupina: Číhal Vojtěch 05, Buček Ondřej 05, Pěršala Rudolf 05, Navrkal Antonín 05

Reka Jan 06 (sp.), Švestka Jan 05 (sp.), Moliš Martin 06 (sp.), Grmela Roman 06 (sp.), Šmehlík Kryštof 06 (sp.)

Úterý	23.6.	9:30 - 11:30	15:00 - 16:30	
800R, 10x50Kno st. 1:05 10x50 (25D+25P) st. 1:00 , 300Pno 10x100K st. 1:35 , 300Pno záda <u>10x200 (25D+75Z+100K) st. 3:00</u> 300vyp.			600R 8x150PZ bez M, 100Zsoup. 4x200N (100D-100K) + 400pa libo 4x200 (25D-75K)sviž. + 400Z/P lehce	
S 60': kruhový trénink, posilování			S 30': strečink	9,8
		5,5	4,3	
Středa	24.6.	10:00 - 12:00	15:00 - 16:30	
800R + 400PZno <u>12x100 (75PZ bez jednoho zp.+25no chybějícím), io. 15"</u> 800Kpac. lehce tech. 6x100 (50čas+50vyp.) I. , 200Zsoup. 800Kpac.pl. lehce tech. 6x100 (50čas+50vyp.) II. , 200Zsoup.			600R 10x200 (25D-50Z-125K) io. 15" , 100vyp. <u>4x100PpaKno pl.-400Kpl.-4x100PpaDno pl. sviž. lo. 15"</u> 400Z-200P	
S 60': posilování corp			S 30': strečink	10
		5,5	4,5	
Čtvrtek	25.6.	10:00 - 12:00	15:00 - 16:30	
800R, 8x50no libo io. 10", 4x100pa libo 8x50 (25PZe ostře+25vyp.) 5x(100max. I. start + 300vyp.) - TEST 800K lehce dl. Záběr			600R <u>16x75 (25vln.p.v.+25Z+25PKno/Pdno)</u> , 100vyp. <u>14x100 (PZ/libo) sviž. lo. 15"</u> 12x50start (25max. + obr. + výjezd, vypl.) libo <u>800K lehce pac.</u>	
S 60': kruhový trénink			S 30': strečink	9,3
		4,9	4,4	
Pátek	26.6.	10:00 - 12:00	14:00 - 15:00	
technický trénink - sculling, vlnění, crossover obrátky, starty			400R 4x150 (25Zvln.-25Z-100K) <u>6x100 (50PZ á 12,5m+50nejhorším)</u> štafety 8x25 200vyp.	
S 60': míčové hry				3
		1	2	

Součet dopoledne: 16,9

Počet TJ voda/sucho: 8/7

Součet odpoledne: 16,2 km

Hodin voda: 14

Součet celkem: 32,1 km

Hodin sucho: 5,5