

**VT SCM JM - Hodonín, 23. - 29. 10. 2021**

Muzikant

Sk. č. 3: Jílek, Pokorný, Winter, Šmehlík, Chlebeček, Svobodová, Mašková, Sochorová, Křepelková.

<b>Sobota 23.10.</b>		<b>11:30 - 13h</b>	<b>16-18h</b>		
200 K + 200 Pz + 200 Z + 200 PZ N + 200 K 8x 50 lib zrychlovaně (build) i 1:10 10x (50 N svižně 85% + 50 souhra libo) i 2:10 100 volně 10x (50 R svižně 85% + 50 souhra libo) i 1:50 100 volně 4x (25 sprint se skokem + 75 volně)			Rozpl. 2x (100 K + 100 Pz + 100 N + 100 R + 100 Tcv) <b>PL</b> 8 x 25 (výjezdy a přechod do plavání na MAX + volně doplavat) i 1:00 100 volně <b>PAC</b> 14x 50 lib (každá 3. zrychlovaně/build) i 1:00  <b>Endurance</b> 10x 100 K i 1:40 - držet stejný čas 200 volně 8x 100 K i 1:30 - držet stejný čas 200 volně 6x 100 K i 1:20/ (holky <b>PL</b> ) 1:20 - držet stejný čas 200 volně 4x 100 K i 1:10/ (holky <b>PL</b> ) 1:15 400 volně + 2 x 100 Z soupaž		
	4,0	<b>Sucho odpol.:</b> protážení	6,0	10,0	
<b>Neděle 24.10</b>		<b>7-9h</b>	<b>16-18h</b>		
Rozpl. 200 lib + 4x 100 lib D.P.S. (distance per stroke = síla a kvalita záběru) + 200 Z <b>PL</b> 12x 50 lib zrychlovaně (descending) 1.-4. i 1:00 200 volně (25 sculling + 25 technicky)  <b>Test nohy</b> 10x (100 N rychle 1.způsob + 100 volně) i 5:00  3x (2x 100 (25 Tcv + 25 D.P.S.) i 2:00 <b>PAC</b> 4x 50 na sílu záběru i 1:00 100 technicky i 2:00) 1. serie M, 2. serie Z, 3. serie P			Rozpl. 400 K/neK (po 100) 10x 50 N i 1:00 <b>PAC</b> 10x 50 R i 55" + 100 volně  <b>Under 5</b> 2x (4x 100 K i 1:50/1:40/1:30/1:20 3x 200 i 3:00/2:50/2:40 2x 300 i 4:15/4:05 400 K na čas i 6:00 Rest interval 2:00 )  8 x 100 (25 Z soupaž + 75 Z technicky)		
<b>Sucho dopol.: kruhový trénink</b> gumy triceps, plank, posil. břicho, posil. záda, běh na místě, gumy ramena	5,1	<b>Sucho odpol.:</b> komplexní rozcvičení, ukázka rozcvičky	6,3	11,4	
<b>Pondělí 25.10.</b>		<b>7-9h</b>	<b>14-16h</b>		
Rozpl. 600 K/Pz (po 100) + 600 N/R (po 100) <b>PL</b> 12x 50 zrychlovaně 1.-4. (každá 4. motýlem) i 1:00  <b>Race Pace (kluci)</b> 6 x (4x 50 závodní rychlost na 200 i 1:00 + 400 volně i 8:00)  <b>Race Pace (holky)</b> 4 x (4x 50 závodní rychlost na 200 i 1:00 + 400 volně i 8:00) 2 x (4x 50 Tcv i 1:10 + 400 technicky i 7:00)			Rozpl. 200 K + 200 neK + 400 N technicky bez desky <b>PAC</b> 4x (100 technicky síla záběru + 4x 25 zrychlovaně (build) i 40") <b>Endurance test</b> 2x ( 800 K i kluci 12:00/holky 13:00 400 K i kluci 6:00/holky 6:30 200 K i kluci 3:00/holky 3:15 100 K Rest interval 30 minut 2x (4x 100 Z i 2:00 + <b>PL</b> 2x (25 pod vodou + 25 volně) i 1:20)		
<b>Sucho dopol.:</b> opičí dráha - rozvoj všeobecné obratnosti	5,4	<b>Sucho odpol.:</b> kvalitní stretching a jóga	5,6	11,0	
<b>Úterý 26.10.</b>		<b>6-8h</b>	<b>14-15h</b>		

<p>Rozpl. 400 libo + 400 N + 400 R + 400 Tcv (po celé rozplavání prostřídat všechny způsoby)  <b>PL</b> 8x 25 tech (každá 4. pod vodou) i 25"/ (holky) 30"  100 volně  <b>PL</b> 8x 25 tech (každá 4. pod vodou) i 20"/ (holky) 25"  100 volně  <b>PL</b> 4x 25 tech i 30"/(holky) 35" + 6x 25 tech i 25"/(holky) 30" + 8x 25 tech i 20"/(holky) 25"  100 volně  <b>PL</b> 8x 25 tech (každá 3. a 4. pod vodou) i 25"/ (holky) 30"  100 volně  <b>PL</b> 8x 25 tech (každá 3. a 4. pod vodou) i 20"/ (holky) 25"  100 volně  <b>PL</b> 4x 25 tech i 20"/(holky) 25" + 6x 25 tech i 25"/(holky) 30" + 8x 25 tech i 30"/(holky) 35"  100 volně  <b>PL</b> 4x 25 tech i 30" + 4x 25 závodní rychlost na 200m i 17"/ (holky) 20"  100 volně  <b>Bez PL</b> 4x 25 tech i 30" + 100 závodní rychlost 2. poloviny závodu na 200m  100 volně  <b>PL</b> 16x 25 tech  100 volně</p>		<p>Ropl. 1 000 MIX (souhra, N, R, Tcv, dechovka, stupňování) prostřídat všechny způsoby + <b>libo pomůcky</b></p> <p>Technika a rychlost startů 20 minut + videorozbor  Technika a rychlost obrátek 20 minut + videorozbor</p>				
<p><b>Sucho dopol.:</b> míčové hry</p>		5,0	<p><b>Sucho odpol.:</b> volno</p>		1,1	6,1
<p><b>Středa 27.10.</b> 8-10h</p>			<p>16-18h</p>			
<p>Rozpl. 600 K/neK/Pz (po 100)  <b>PL</b> 12x 25 (výjezd Znak MAX + 3 tempa po výjezdu rychle + volně doplavat) i 1:00</p> <p><b>Build up set (kluci)</b>  800 R/souhra - délka a síla záběru (D.P.S. = distance per stroke)  2x 200 závodní rychlost na 800 i 5:00  800 R/souhra <b>kyblík</b>=odporová pomůcka  2x 200 závodní rychlost na 400 i 4:00  800 N/souhra technicky  2x 100 závodní rychlost na 200 i 3:00  800 N/souhra <b>PL</b>  2x 50 závodní rychlost 100 i 2:00  100 volně</p> <p><b>Build up set (holky)</b>  800 R/souhra - délka a síla záběru (D.P.S. = distance per stroke)  2x 200 závodní rychlost na 800 i 5:00  800 R/souhra <b>kyblík</b>=odporová pomůcka  2x 200 závodní rychlost na 400 i 4:00  800 N/souhra technicky  2x 100 závodní rychlost na 200 i 3:00  200 volně</p>		<p>Rozpl. 6x 100 desc 1.-6. i 1:40/1:50  <b>PL</b> 10x 50 N i 1:00/1:10  4x 50 build/zrychlovaně i 1:00/1:10</p> <p><b>Test PZ</b>  5 x 200 PZ rychle i 5:00  400 volně</p> <p>3x (3x 100 N zrychlovaně (descending) 1.-3. i 2:15  6x 50 (25 scull + 25 volně) i 1:00  12x 25 neK technicky i 30")  Rest interval 1:00  (holky pouze 2x a <b>2. serie s PL</b>)</p>				
<p><b>Sucho dopol.:</b>  medicinbaly, míčové hry</p>		5,3	<p><b>Sucho odpol.:</b>  běh 1,5km, výbušnost, sprinty, švihadlo</p>		5,5	10,8
<p><b>Čtvrtek 28.10.</b> 8-10h</p>			<p>17-19h</p>			

<p>Rozpl. 400 libo + 100 N + 100 R + 100 Tcv (levá pravá ruka)  4x 50 lib zrychlovaně 1.-4. i 1:00  <b>PL</b> 400 K dechovka 3,5,7,9  4x 50 zrychlovaně (build) i 1:00</p> <p><b>Main set</b>  5x (100 Hz (1. z působ) rychle se skokem + 300 volně)</p> <p>4x (2x 100 pouze jedna <b>PAC</b>ka a jedna <b>PL</b>outev - po 100 vystřídat  100 technicky <b>PAC a PL</b>) v PZ pořadí</p>		<p>Rozpl. 200 PZ obrácené pořadí + 400 Pz LP + 200 P  4x 50 lib negativ split (25 tech + 25 rychle) i 1:15</p> <p><b>Sprint set</b>  4x 100 (50 rychle + 50 volně; 37,5 sprint + 62,5 volně; 25 sprint + 75 volně; 12,5 sprint + 87,5 volně) + 100 volně</p> <p><b>Kick set</b>  <b>PL</b> 200 N tech + 2x 100 N i 2:00 + 4x 50 N i 1:00 + 8x 25 N i 30" + 100 volně</p> <p><b>Sprint set</b>  4x 100 (50 rychle + 50 volně; 37,5 sprint + 62,5 volně; 25 sprint + 75 volně; 12,5 sprint + 87,5 volně) + 100 volně</p> <p><b>Pull set</b>  (<b>PAC</b>) 200 R tech + 2x 100 R i 1:40 + 4x 50 R i 50" + 8x 25 R i 25" + 100 volně</p> <p><b>Sprint set</b>  4x 100 (50 rychle + 50 volně; 37,5 sprint + 62,5 volně; 25 sprint + 75 volně; 12,5 sprint + 87,5 volně) + 100 volně</p> <p>2x (2x 100 libo technicky i 1:45  + 2x (25 sprint měřený se skokem bez O2 + 25 volně)  100 volně</p>		
<p><b>Sucho dopol.:</b> kruhový trénink  plank, gumy - triceps, rotace ramen, prsní a lopatkové svaly, rotátory ramene; posilování záda</p>	4,7	<p><b>Sucho odpol.:</b>  procházka k řece Moravě</p>	5,0	9,7
<p><b>Pátek 29.10. 7-9h</b></p>				
<p>Rozpl. 200 K + 600 N/R (po 100) + 200 Z  <b>kýblík</b> 8x 100 lib technika a síla  4x 50 zrychlovaně (build) i 1:10</p> <p><b>Main set</b>  4x (100 negativ split + 20x motýlový nebo prsový zátah na gumě na suchu + 25 MAX se skokem + 75 volně  Rest interval 1:00)</p> <p><b>PL</b> 8x 50 (25 technicky + 25 zrychlovaně bez O2) 1:10  50 MAX se skokem + 350 volně</p> <p><b>Dvojice</b>  100 TAH + 100 TLAK + 100 dvojice za ruce</p> <p>6x 25m štafeta + 150 volně</p>				
	4,2			4,2

**Součet dopoledne:** 33,7 km

**Součet odpoledne:** 29,5 km

**Součet celkem:** 63,2 km

**Počet TJ voda/sucho:** 13/9

**Hodin voda:** 25 h

**Hodin sucho:** 6,5 h