

SCM Plzeň 11-17.2.2023 (sk. Švaňhal)

složení skupiny:

Viktorie Černá r.06, Radka Mašková r.06, Lucie Netrefová r.08, Anděla Müllerová r.07, Ondřej Havrlan r.06 Jan Klobása r.07, Jan Reka r.06, Adam Švaňhal r.07, Matyáš Ulmann r.06, Filip Winter r.06

Tréninkové jednotky

voda	74	km
suchá	5:00	hod
regenerace	2:30	hod

Sobota 11.2.2023

dopoledne	metry		odpoledne	metry	
			600rozpl.; 12x50PZ (25scull25Tc/25vl25Tc/50so) i10"	1200	14:30
			800pl (25vl 75Tc/so)MZPK	800	16:30
			2x(4x100PZ no/pa i2' /1:45+600K fartlek 6)	2000	02:00
		0	2x(6x200) 1. i3'(50TcMZP150K) 2.pl i2:50 (50soMZP150K)	2400	6800
		m	400vypl.	400	m
			suchá:		
		0:00			0:00
			regenerace:		16:30
			whirpool, sauna		16:50
					0:20

Neděla 12.2.2023

dopoledne	metry		odpoledne	metry	
600rozpl.;12x50 (25no25Tc/25Tc25so/25so25no)i55"	1200	07:00	600rozpl., 12x50 (L: 50jedn. S:10uw35Tc) i10	1200	16:30
4x100no i2'; 900 (25M75Tc Z/P/K)	1300	09:00	4x300PZ i5>4:30 3-4.pl (50M100ZTc50P100KTc /100MTc50Z100PTc50K)	1300	18:30
3x(4x100K i1:35>1:25+ 200Hz i5')	1800	02:00	100vypl.		
200vypl.; 600nopl(100vl100lib)	800	7100	TEST: 10x(100HZno+100lib)i4:30		02:00
4x400K(300temp/100) i6';400vypl.	2000	m	600 (100zn.s.100Tc)	2600	6100
			800pacšn (200so200pa) skluz;200vypl.	1000	m
suchá /tělocvična/ :		10:30			
kompenzační cvičení		11:30			
		1:00			0:00
			regenerace:		17:00
			whirpool, sauna		17:20
					0:20

Pondělí 13.2.2023

dopoledne	metry		odpoledne	metry	
400lib; 12x50 (L:K 25tc25so/S:MZP 25tc25so) i10"	1000	09:00	600rozpl.; 8x100(25scull50Tc25so) 2xK 2xlib i10"	1400	17:00
6x150 (25scull50no75so)K/lib i2:15	900	11:00	2x(2x100no i2'+200tc i4'+200so i3:30)PZ/Hz	1200	19:00

TEST:800K i12:30+400K i6:30+200K i3:30+100K	1500	02:00	3x800K i12' 1.fartlek 2.100Z/100KTc 3.hyp 3/5-3/7; 400zn.s./lib	2800	02:00
200vypl.; 900pl (100Z/50Mdob/100Z/50Ptc)	1100	6600	4x(3x100 prog1-3) K/Hz (bez K)/K/lib(bez K) i1:30-1:40	1200	7200
TEST:800K i12:30+400K i6:15+200K i3'+100K					
600vypl.	2100	m	400zn.s./lib; 200vypl.	600	m
			suchá /tělocvična/ :		15:00
			kompensační cvičení		16:00
		0:00			1:00
regenerace:		11:00	regenerace:		19:00
whirpool, sauna		11:30	whirpool, sauna		19:20
		0:30			0:20

Úterý 14.2.2023

dopoledne	metry		odpoledne	metry	
600rozpl.;			VOLNO - procházka po městě		
8x50 (L:15uw35Tc S:15M35lib)i10"	1000	07:00			
5x200 (50no50so 7 50tc50so 7) Hz/lib 3:30	1000	09:00			
8x400K (100/300;200/200;300/100;400)					
5-7pl.	3200	02:00			00:00
200vypl.;400zn.s./Mdob	600	7100			0
3x(3x100) Hz/lib/Hz 1-2-3 i1:35-1:45;					
400vypl.	1300	m			m
suchá /tělocvična/ :		10:30			
kompensační cvičení		11:30			
		1:00			0:00
regenerace:			regenerace:		
		0:00			0:00

Středa 15.2.2023

dopoledne	metry		odpoledne	metry	
600rozpl.;			600lib;		
12x50(L:25vl25M S:25ZPKTc25so)i10"	1200	09:00	8x50 (L:25scull25so S:25vl25so) K/lib i10"	1000	16:00
1600pyr PZ			4x(4x25so25Tc i1'+200no i4')MZPK;		
(100pa+200so+300tc+400no>);100vypl	1600	11:00	100vypl.	1600	18:00
3x(4x100Kso i1:30>1:20 + 200tech);100vypl	1900	02:00	800pl (50PMno100Z50MTc)	800	02:00
800pl (100vl/100MZ Tc)	800	6700	4x(400K i5:45+4x50 i1'>45")K; 100vypl.	2700	7100
4x200K plpac i2:50>3' 1/2/3/4; 400vypl.	1200	m	1000lib	1000	m
suchá /tělocvična/ :			suchá /tělocvična/ :		13:30
			kompensační cvičení		14:30
		0:00			1:00
regenerace:		11:00	regenerace:		18:00
whirpool, sauna		11:20	whirpool, sauna		18:20
		0:20			0:20

Čtvrtek 16.2.2023

dopoledne	metry		odpoledne	metry	
-----------	-------	--	-----------	-------	--

600rozpl.;12x50PZ (L: 15M35lib S:15vl35tc)	1200	07:00	400rozpl.;400PZtc/no; 400PZso/no	1200	15:30
6x200(150záb\ na50+50lib)i3'-3:15 3K/3HZ 300Mtc/Zn.s. MKno;100vypl.;	1600	09:00	2x(8x15/35;25/25;35/15;50)K/Mpl+400K/Z- K/Z-P i6:15);100vypl	1700	17:30
2x(4x100)so 2.pl (25M/75Z-25Z/75P- 25P/75K-25K/75M) i1:40; 300Ptc/Zn.s.MKno;100vypl.	1200	02:00	TEST: 5x200PZ i5' ; 200vypl.	1200	02:00
4x100K i1:30+2x50noHz i1:10; 3x100Z i1:40+2x50noHz i1:10; 2x100PZ i1:40+2x50noHz i1:10; 1x100P/Mi1:45+2x50noHz i1:10	1600	6500	800plpac (100vl100tc); 20x50 (4/1;3/2;2/3;1/4) K i50"	1800	6300
300Ztc/Zn.s.MKno;100vypl.;			400vypl.		
400pl (25uw75lib);100vypl.	900	m		400	m
suchá /tělocvična/ :		10:00			
kompenzační cvičení		11:00			
		1:00			0:00
regenerace:			regenerace:		17:30
			whirpool, sauna		17:50
		0:00			0:20

Pátek 17.2.2023

dopoledne		metry		odpoledne		metry	
600rozpl.;12x50PZ (L: 15M35lib S:15vl35tc)	1200	07:00					
6x200(150záb\ na50+50lib)i3'-3:15 3K/3HZ 300Mtc/Zn.s. MKno;100vypl.;	1600	09:00					
2x(4x100)so 2.pl (25M/75Z-25Z/75P- 25P/75K-25K/75M) i1:40; 300Ptc/Zn.s.MKno;100vypl.	1200	02:00					00:00
4x100K i1:30+2x50noHz i1:10; 3x100Z i1:40+2x50noHz i1:10; 2x100PZ i1:40+2x50noHz i1:10; 1x100P/Mi1:45+2x50noHz i1:10	1600	6500					0
300Ztc/Zn.s.MKno;100vypl.;							
400pl (25uw75lib);100vypl.	900	m					m
			suchá:				
		0:00					0:00
regenerace:							
		0:00					0:00