

# SCM2 Hodonín - Švaňhal

## (22.10.-28.10.2022)

### složení skupiny:

Viktorie Černá r.06, Radka Mašková r.06, Klára Svobodová r.06, Ondřej Havrlant r.06, Jan Reka r.06, Matyáš Ulmann r.06, Anděla Müllerová r.07, Jan Klobása r.07, Adam Švaňhal r.07, Filip Winter r.07

### Tréninkové jednotky

	km	čas
voda	73,3	25:00
suchá		7:30
regenerace		1:20

### Sobota 22.10.2022

dopoledne	metry	čas	odpoledne	metry	čas
600K/nK;200no;200pa	1000	11:00	600rozpl.	600	16:00
10x50pl (15max35lib) i1';2x(100tc+50so+50stup) i20"	900	13:00	12x50 (25Ktc25so/25tc25so M,Z,P) i10"	600	18:00
400lib pac síla záb.; 8x100K svižně i1:30-1:40	1200	02:00	2x(3x100no i2'+6x50pa i50"-55"+ 200so i3') K/lib;100~	1700	02:00
400lib pl délka výjezdu; 8x100K svižně i1:20-1:30	1200		600pl (100vl pb,lb,za,bř 100M/P tc )	600	
400lib plpac síla+výjezd; 8x100K svižně i1:30-1:40	1200	5,9	2x(9x100prog 1-3+100vypl.)K/lib i1:30-1:45	2000	6,3
2x(100volně100no)	400	Km	600pl (100Ztc100Khyp5,7,9,min); 200vypl.	800	Km
suchá:			suchá:		
			regenerace:		19:00
			whirpool		19:20
					0:20

### Neděle 23.10.2022

dopoledne	metry	čas	odpoledne	metry	čas
400lib;5x100PZ (so,tc,pa,,tc,so) i15"	900	07:00	400rozpl;200K;200tc	800	16:00
800(25scull/25vl50Ktc25MZP)	800	09:00	12x50 (15max35lib)i10";800pl(25uw75tc MZPK)	1400	18:00
8x75 (25so50lib)i1:15; 100vypl.	700	02:00	400K i6'+2x200K i3:30+100vypl.	900	02:00
TEST:10x(100HZno+100lib)i5';100vypl.	2100		400K i6'+4x100K i1:40+100vypl.	900	
800K/Zpac(100so100dl.z.)	800		400K i6'+8x50K i50"+100vypl.	900	
400vypl.	400	5,7	200zn.s.;800pl (50vl50Md50vl50Pmn/200Z)	1000	6,3
		Km	400(200no200lib)	400	Km
suchá:		10:00	suchá:		14:45
posilování - břicho, záda; protažení		11:00	atl.ABC, lehký běh		15:30
		1:00			0:45
			regenerace:		19:00
			whirpool		19:20
					0:20

## Pondělí 24.10.2022

dopoledne	metry	čas	odpoledne	metry	čas
600roz;8x100 (25scull50tc;25so)i15"	1400	06:00	400lib.; 400PZ (50tech/50tc);4x100plno i2:15	1200	13:30
2x(200no i4'+4x50pa i1'+2x100so 1:35-1:40)K/lib	1200	08:00	8x75 (25scull50libso) i1:20; 8x50 (25Kbd25lib) i1";100vypl.	1100	15:00
3x400Kso/pl/plpac(100/100)i6';100vypl.	1300	02:00	TEST: 5x200PZ i5';300vypl.	1300	01:30
20x100 (4K/1HZ;3K/2HZ;2K/3HZ;1K/4HZ) i1:35-1:50;100vypl.	2100	<b>6,4 Km</b>	800Kšn(50tc150so)	800	<b>4,6 Km</b>
400vypl.	400		200vypl.	200	
<i>suchá:</i>		10:00	<i>suchá:</i>		15:45
běh, sprinty, přeskoky, protažení		11:00	strečink		16:30
		1:00			0:45
			<i>regenerace:</i>		19:30
			whirpool		19:50
					0:20

## Úterý 25.10.2022

dopoledne	metry	čas	odpoledne	metry	čas
400rozpl.	400	06:00	volný trénink		13:30
400(50K/Z); 2x100PZ;400(50K/50P);2x100PZno	1200	08:00	1000lib; 8x15max35lib	1400	15:00
4x250pl (50Khyp5+50Z+50Khyp7+ 50Z + 50hypmin)i4'	1000	02:00	800 (nácviky startů, obrátek)	800	01:30
2x(4x50) 15/35;25/25;35/15;50 i1';100vypl.	500	<b>6,1 Km</b>	400vypl.	400	<b>2,6 Km</b>
40x50 - 16x(3K+1HZ) i50";12x(2K+2HZ) i55"; 8x(1K+3HZ) i1'; 4HZ i1:05;200vypl.	2200				
600pl (50vl50tc); 200vypl.	800				
<i>suchá:</i>		10:00	<i>suchá:</i>		
kruhové cvičení ; protažení		11:00			
		1:00			
			<i>regenerace:</i>		19:30
			whirpool		19:50
					0:20

## Středa 26.10.2022

dopoledne	metry	čas	odpoledne	metry	čas
400rozpl.;400PZ no/tc	800	08:00	200lib,200PZtc,200no,200PZ	800	14:00
12x50 (25scull25so/25M25tc); 900pyr no (100M 200PZ 300HZ)	1500	10:00	10x50pl (25uw25so/25tc25no); 2x(4x50pac + 200tc)	1300	16:00
6x100pl (15max35lib25so25lib)i15"; 100vypl.	700	02:00	8x50 (20vlmax 30lib) i1'; 8x75(25Msprint 50lib) i1:20'	1000	02:00
2x(3x100+100vypl) i2' 50/50,75/25,100	800	<b>6,1 Km</b>	6x100temp. 1:30;100vypl.	700	<b>6 Km</b>
600plšn (50Mdob100Krozl50Kstup);100vypl.	700		8x50 (20Kbd30lib) i1'; 8x75(35sprint30lib) i1:20	1000	
3x200K+200lib i8'; 3x100K+100lib i4'; 3x 50K+50lib i2'	1400		6x100temp. 1:30;100vypl.	700	
200vypl.	200		2x(4x25so i40"+50vypl.)plpac; 200vypl.	500	
<i>suchá:</i>		10:30	<i>suchá:</i>		16:45
medicimbály; protažení		11:15	protážení		17:30
		0:45			0:45
			<i>regenerace:</i>		20:00
			whirpool		20:20
					0:20

### Čtvrtek 27.10.2022

dopoledne	metry	čas	odpoledne	metry	čas
400rozpl.;4x100PZ TC/So;4x100no K	1200	08:00	600lib.,400noPZ	1000	14:00
8x50K i50"; 100vypl.	500	10:00	12x50PZ(25scull25tc;50tc;25tc25so)	500	16:00
<b>TEST</b>		<b>02:00</b>	<b>10x50( 25z25vyp./25_25vyp.) i55"</b>	500	<b>02:00</b>
<b>800K i12:30+400K i6:15+200K i3:30+100K</b>	1500	<b>6,7 Km</b>	600(25so75tc)HZ/II.,100vypl	700	<b>5,7 Km</b>
400vypl.;600pl (100tc100Z)	1000		<b>2x(8x50 i45"-50"+100vypl.) (2-2/1-1)</b>	1000	
<b>800K i12:30+400K i6:15+200K i3:30+100K</b>	1500		600pl (25vlz25tc25vlz25so)	600	
400vypl.;600pl (100no100so)	1000		2 x (4x50 i1'+100vypl. + 2x100st. i2'+100vypl)	1200	
			K/lib	200	
			200vypl.	200	
<i>suchá:</i>		10:30	<i>suchá:</i>		16:45
míčové hry, protažení		11:15	protážení		17:30
		0:45			0:45
			<i>regenerace:</i>		20:00
			whirpool		20:20
					0:20

### Pátek 28.10.2022

dopoledne	metry	čas	odpoledne	metry	čas
400rozpl.,200no,200tc,200PZso	1000	08:00			<b>00:00</b>
8x50 (15max35lib) i10";8x75 (25vl50so_)i15"	1000	10:00			
4x100nopl (25/25);100vypl.	500	<b>02:00</b>			
<b>TEST: 5x(100HZ start+300vypl.)</b>	2000	<b>4,9 Km</b>			
štafety 8x25max	200				
200vypl.	200				
<i>suchá:</i>			<i>suchá:</i>		
			<i>regenerace:</i>		