SCM MSK PODZIM 2023 ZETOCHA - 11. 9. 2023 - 17. 9. 2023

Den	Motiv Dne	Dopoledne	Odpoledne	Poznámky
Po 11. 9.	základní vytrvalost (En-1)/ Nohy základní vytrvalost (En-1) (Sp-1)	500x + 5x100PZ i 10 **10x100K,Z (25N+50souhra+25N) 2" -bez desky, Kotouly, Vlnění** 5x200PZ i 20 (25jednoruč + 25 souhra) **10x100 pl (25mPodH2O + 50NZ(důraz vlnění) + 25HZ ostře) s 2:10** 10x100n 5xHZ 2:10, 5xM 2:15 400 m (25TCx + 50x+25scull)	500 X, 8x(25 M svižně + 25 X) s1´, 100 X **10x150 K s2:15 ve druhé 50ce prvních 10 a posledních 10m ostře + obr … 6.-10. velké packy 200 X** 10x 100 N HZ s 2 - 3tí Bazén ostře 250x 3x(75 K svižně + 25 X lehce + 50 K svižně + 25 X lehce + 25 K ostře + 50 X lehce) 4´ K v En1 **20x50 Kpl/Zpl s45"/50" střídat po 2** 300 X + 100 scull	
Út 12. 9.	základní vytrvalost(EN-1),ANP (En-2) základní vytrvalost(EN-1)	200 X, 8x100 K 1:45/1:40/1:35/1:30, 200 X **12x100 Kp 1:30 postupně progres po 4** 200x **8x100 Kp+pl 1:25 postupně progres po 2,** 200x 800 (100Kn po „25" bok, bř., bok, zá. střídat 100K hyp.2,3,5,7) 8x(25 vlnění pl pod vodou, min kopů + 25 vlnění záda hladina) 1:10 **20x50 HZp 55"-1:05", 2. prvních 15m MAX, 4. posl. 10m MAX bez nád** 400 X	300 X, 6x50 PZ obrátky, plavat jako 100PZ, i10", 200 X 10x100 N Mpl 1:50 (5x 1 bazén pod vodou), 5x šn - ruce nat., ruce u těla **5x 200 VZ i 15 - velké packy(holky malé), dlouhý záběr do MAXIMA** 600m (střídat 100TC - nejhroší způsob + 100x)	
St 13. 9.	VO2 MAX (En-3)/nohy základní vytrvalost(EN-1)/nohy	200 PZ, 100 Z, 200 K, 100 P, 200 K i20" 8x100 PZ 2´ lehce + dlouhé výjezdy+vlnění **6x(75 K MAX + 75 X) 3:30´ , 300x** 4x200 N HZ i 10 uvolněně **10x 75 HZ (25TC, 25 souhra OSTŘE, 25x) 1:20, 300x** 5x100 N Mpl + šnorchl 2:15 uvolněně, ale technicky správně, střídat ruce **4x(25 M MAX + 25 X) 2:15, SKOK!** 400 m (25TCx + 50x+25scull)	4x(100 souhra + 100 nohy) i15" PZ, Z, P, K 500(25 Mpl + 25 X) M technicky, min. nádechů **10x100 Kvp 1:30 TF 24-26, dlouhý záběr, dotažení paží, 200x** 16x50 střídat N Mpl+š + 50Mpl souhra N 1:05 S 1:00 (po čtyřech) Prsaři střídat s prsama 16x50 střídat 50 HZ TC / 50 X - s vyvlněním na 6 rychlých kopů 1:10 **10x100Pz M-jednoruč, Z - vlnění na zádech, P-2kopy, K-hypo 5 s. 2** 2 x 400 PZ (MTC, PTC)	
Čt 14. 9.	základní vytrvalost(EN-1),ANP (En-2) volno	400 X, 8x50 NP /N lib 1:05´, 200 X 2x(200 N HZsvižně, 4x50 HZ TC 1:05´) **8x50 M 55" (25vlnění na zádech)(25M-vlnění 7 kopů, 1. záběry bez nádechu, 200x)** 1000pl+ šn K(dlouhý záběr, střídat s TC po 50m **3x(4x50 HZ 55" pace 200, 200 X) 10´1x bez, Packy, pl + p** 800 (100Kn po „25" bok, bř., bok, zá. + 100s hyp.2,3,5,7) 800 střídat 100 K doj + 50m M TC + 25 Z soupaž + 25 sculling	VOLNO	
Pá 15. 9.	základní vytrvalost(EN-1)/ max. rychlost, starty (Sp-3) La produkce (Sp-2)/ základní vytrvalost(EN-1)	500 X, 6x50 HZ TC i15", 200 X 10x100Kpac s 1:35 (dlouhý zaběr) **8x(20 START MAX + 70 lehce + 10 MAX, 100 X) 4:30, 4:15 (4xHz,VZ)** 800 pl. (100Kn po „25" bok, bř., bok, zá. + 100s hyp.2,3,5,7) **1200 PZ … 50M,50P(25TC+25Souhra)+50Z+50K vlnění 10m** 400 N Mpl šn lehce i 15, 400x	200x, 4x(50 HZ TC + 100 N libo + 50 HZ svižně + 50 X lehce) i20" 8x (25 Mpl svižně + 25 vlnění pl záda) 1´ **2x (4x(75 OSTŘE pace 200 + 75 X lehce)) VZ 3:15, HZ 3:30, 200 X** 800 střídat 100 P TC + 50 NZ + 25 Z soupaž + 25 scull **8x(25 HZ MAX + 125 X) 4´ (4x Packy + ploutve) 4x bez + start** 400x	
So 16. 9.	základní vytrvalost(EN-1)/Nohy základní vytrvalost(EN-1)	400 X, 200 scull, 4x100PZ i 10 M - rozložený 12 x 75 N 6x(25 M vlnění ŠN, 50N VZ) 6x (25 vlnění záda, 50N Z) i 15 **4x(200 HZ (P,M 3:30)VZ, Z (3), 100 HZ (P,M 1:55)VZ, Z (1:45, 50) HZ progres do pace 200, 150 N jiné) 10´ 3,4 packy** 18x50 N PZ i10" (M,Z - Z,P - P,VZ) 18x50 R PZ i10" (M,Z - Z,P - P,VZ) **2x 4x (50 HZ pace 200+2" + 25 X) 1:20 Mezi 100x** 400x	500 X, 8x(25 vlnění pod vodou + 25 vlnění záda hladina) i20", 100 X 12x(50 HZpl TC i10", 25 HZpl Technika) i20" **12x100 K 1:25 Kluci,1:35 holky 4xEN1, 4xlehce, 4x**EN1 10x50 Nšn Mpl1´, 25 ruce natažené, 25ruce u těla **8x100 Kvp 1:20, 1:25 3xEN1, 2xlehce, 3xEN1** 10x50 střídat N Z/scull i15" **6x100 Kvp+pl 1:15, 1:20 EN1** 400x	
Ne 17. 9.	základní vytrvalost(EN-1)	500 X, 4x(25 vlnění pod vodou + 25 X) i15, 100x 5x (75HZ N 25 vlnění na zádech + 50 HZ TC + 50 VZ Technika) i20" ŠTAFETY 400x		