

SCM II Tréninkový plán: 25.10.2015 - 31.10.2015

trenér:

Mgr. Petr Cvrček

Tréninková skupina: Purčová Lenka 00, Husovská Andrea 00, Jordánová Gabriela 01, Ceasarová Karolína 00, Barešová Kateřina 01, Sedláčková Aneta 02, Popelková Veronika 01, Tesaříková Anna 01									
Den	Trénink ráno	m	Sucho	Trénink odpoledne	m	Sucho	m/den		
Neděle 25.	600rozpl 2x (16x50 i 1', 25Tcv+25souhra) 1.s packy/2.s ploutve, 200vypl 8x200 (K i 3:20/PZ i 3:45), 200vypl 90min	600 1800 2000 4400	tělocvična 45min	400rozpl 600libo (každá 3. 25m rychlá) 10x50 ploutve (delf. výjezd + 25volně) 100vypl, 600K hypox 40min	400 600 500 700 2200		6 600		
pondělí 26.	400rozpl, 400PZ Tcv 10x50nohy hl.zp i 1:10, 200vypl TEST: 10x100nohy hl.zp + 100vypl i5:15 600K hypox 90min	800 700 2000 600 4100	bruslení 60min	800rozpl 12x50 nohy na zádech M/P 5x300K i 30" na tep 25/10s 8x200 PZ (25Tcv+25souhra) 6x100(2x dřep s výsk+start+25rychle) 100vypl 120min	800 600 1500 1600 700 5200	běh 30min	9 300		
Úterý 27.	600rozpl 10x50 (25 pod vodou i 5"+25M i 15") 10x150K (rychlá i 3:20/volná i 3:30), 100vypl 200nohy libo 10x150K ploutve (rychlá packy i 3:20/volná i 3:30), 200nohy libo 90min	600 500 1600 200 1700 4600	bruslení 60min	800rozpl 3x400(K hypox/25 pod vod+75K/ K po 50m 1 výtah na zidku), 100vypl 8x50PZ (25rychl+25Tcv), 200vypl TEST: 5x200PZ i 5min 400vypl, 3x400(50Tcv po PZ+50K/ 50nohy po PZ+50K/50paže po PZ+50K) 200vypl 120min	800 1300 600 1000 1600 200 5500	tělocvična hry 45min	10 100		
Středa 28.	600rozpl 1500K (100 začíná M záb.každá 100 +1M záb) 100vypl 12x200K (200/2X100/4X50) i 45" na 50m 400 Z/P (volně), 16x50 ploutve(25Tcv+25styl) 400nohy plout(25rychle+25volně), 200vypl 120min	600 1500 100 2400 1200 600 6400		volno relax vířivka, perličky 20min		bruslení 60min	6 400		
Čtvrtek 29.	600rozplavat 8x50 HI/II. (12,5volně+25rychle+12,5volně) 100vypl 4x100 HI/II (se startem 15m rychle) TEST: 5x100 HI + 300vypl 200volně 90min	600 400 100 400 2000 200 3700	bruslení 60min	800rozpl, 300(po 25m:pod vodou, rychl, volně), 100vypl 3x(5x200K (po 50: svižně/rychle/svižně/ naplno),100vyp,400Tcv/nohy(pomůcky) i s1.3:10/s2. 3:05/s3. 3:00 6x50 obrátky(start s odrazem od zlomu) relax vířivka, perličky 20min 120min	800 400 4500 300 6000	běh 30min	9 700		
Pátek 30.	600rozpl 100Pz-150K-200Pz-250K-300PZ Tcv+350K- 400Pz-350K-300Pz nohy-250K-200Pz- 150K- 100Pz , 200vypl 2x(5x50 (25sculling+25souhra), 100svižně) 100vypl pod vodou 90min	600 3300 700 100 4700	bruslení 60min	400rozpl, 400Tcv 2x (po sérii x100 je 100vypl, stupňovat) 8x100K i 1:40, 6x100K i1:35, 4x100K i1:30 2x100K i 1:25 , 200vypl 400nohy ploutve 120min relax vířivka, perličky 20min	800 5000 400 6200		10 900		
Sobota 31.	800rozpl 1000K (po 25 výlez+klik/výtah na zidku) 200vypl, 5x100K nohy i 2:20, 100vypl 500K (po25výlez+dřep s výsk/výtah na zidku) 100vypl, 5x100nohy HI/II. i 2:20, 100vypl 6x75 HI/II. Měř+25vypl , 100vypl 6x50 HI/II. Měř+50vypl , 200vypl 120min	800 1000 800 500 700 700 800 5300						5 300	
SCM celkem		sucho	7,5hodin	plavání 20,5h		58 300			