

March 2016							April 2016							May 2016						
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S
	1	2	3	4	5	6				1	2	3							1	
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
														30	31					

 Kalendář

	Start	End	Category	Description
4 Apr 2016	8:00	9:00		Družstvo A :Kordač, Pastušan, Švec, Řehořek, Zmrzlý, Mařátko, Zelinková, Matošková, Lysáková, Zmrzlá Družstvo B: Gogelová, Bártková, Schlosserová, Nováková, Hrabalová, vingrálková, Bártková
	9:00	11:00		600 rozplavání 5x100 nohy hl.zp. á 2' 12x100 K-Z (25 nohy + 50 souhra + 25 nohy) i 10'' 100 volně 10 x 200 á K - Z ploutve 3' (5x packy) 200 volně 12x100 P-D (25 nohy + 50 souhra + 25 nohy) i 10'' 200 vyplavání 6,0
	15:00	15:50		Tělocvična - vlastní váha - strečink
	16:00	18:00		VT SCM2: 600 rozplavání 16x50 PZ á 1' 3x / 3x200 (1- PZ , 2- Z , 3 - K) ploutve á 3'20'' + 100 volně 200 P technika 16x25 PZ i 10'' svižně 400 hl.zp. - K TC 12x100 (25 pod vodou + 50 P max + 25 volně) á 2' 100 volně 16x25 PZ á 30'' ploutve 200 vyplavání 6,4
5 Apr 2016	9:00	11:00		VT SCM2: 600 rozplavání + 200 K nohy 800 K ruce tempo 6 x 100 hl.zp. nohy á 2'10'' 200 lib. 2 x / 400 K á 5'40'' + 300 K á 4'15'' + 200 K á 3' + 100 K progres. + 200 volně 12 x 100 hl.zp. (75 technika + 25 rychle) á 2' 200 vyplavání 6,2
	15:00	15:50		Tělocvična - Strečink, uvolňovací cvičení
	16:00	18:00		VT SCM2: 400 rozplavání 3 x 200PZ á 3.30" 8 x 50(1-50nohy max,2-25nohy max+25volně) á 1'10" 8 x 50(1-50ruce max,2-25max+25 volně) á 1' 200volně 3 x 800 (1-8x100K i 20", 2-16x50K Pa i 15", 32x25K Pa PL i 10") i 1' 200V 20 x 50 (25PV + 25Z) á 1'10" 200V 5,8
6 Apr 2016	9:00	11:00		VT SCM2: 800 rozplavání 8x 100 PZ nohy/ruce i 20'' 800 hl.zp. TC + zrychlovačky po 100m TEST: 8x 200 hl.zp. á 4'30'' 400 volně lib. 12 x 100 D, Z, P, K (75Tc + 25) á 1'50'' 200 vyplavání 5,8
	15:00	15:50		Tělocvična - míčové hry

March 2016							April 2016							May 2016						
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S
	1	2	3	4	5	6				1	2	3								1
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
														30	31					

 Kalendář

Start	End	Category	Description
6 Apr 2016	16:00	17:30	VT SCM2: 1000 rozplavání 5x 100 libovolně nohy ploutve á 2' 100 volně 12x 50 á 1'15'' (1- 25 pod vodou+25Z, 2- 50 lib. TC) 200 D vlnění (B-Z-LB-PB) 4x/ 3x 50 á 1' (1- 25D+ 25P, 2- 25Z+25K, 3- D-Z-P-K) 200 vyplavání 3,2
7 Apr 2016	9:00	11:00	VT SCM2: 600rozplavání 20x25PZ i 10'' 3x200 (25D+25K) á 3'+ 4x50D nohy á 1' i 1' 3x200 (25Z+25K) á 3'+ 4x50Z nohy á 1' 100 volně 10x100 (1-K, 2-PZ) á 1'45'' TF 27 100 volně 3x200 (25P+25K) á 3'10'' + 4x50P nohy á 1', i1 3x200K á 3' + 4x50K nohy á 1' 100 volně 800K-Z packy + ploutve technika-tempo 200 vyplavání 6,6
	15:00	15:50	Tělocvična - vlastní váha - strečink
	16:00	18:00	VT SCM2: 400 rozplavání 800 (50 nohy +50 ruce) po 200m D-Z-P-K 200 hl.zp. TC 4x50K, 4x100K, 2x200K, 400K, 2x200K, 4x100K, 4x50K i 20'' (po 400 packy, dolů ploutve - TF 26) 200 volně 16x 100 á 1'40''/ 3x-PZ tempo + 1x hl.zp. MAX (po 4 - 30'' navíc) 200 vyplavání 6,1
8 Apr 2016	9:00	11:00	VT SCM2: 200K + 3x100 hl.zp. nohy á 2'10'' svižně + 200 hl.zp. TC 8x50 hl.zp. - 2 zp. á 1' (25+25) 100 volně TEST: 4x100 hl.zp. MAX + 800V 100 hl.zp. ČAS + START!!! 800 (100K-100P) 100 hl.zp. ČAS+START!!! 800 (300K-100nohy hl.zp.) 100 hl.zp. ČAS+START!!! 800 (100K-100PZ) 100 hl.zp. ČAS+START!!! 800 ploutve (K-hl.zp.) 200 vyplavání 5,0
	15:00	15:50	Tělocvična - míčové hry
	16:00	18:00	VT SCM2: 400 rozplavání 8 x 50 (20 rychle + 30 volně) D-Z-P-K á 1' 200 hl.zp. TC 12 x50 K tempo (1 + 1) á 1' 100 volně 200 D TC 8 x 50 (20 rychle + 30 volně) hl.zp. á 1' 200 hl.zp. TC 10 x50 á 1' (1- Z tech. * 2- hl.zp. MAX) 200 Z TC 12 x50 á 1' (1- hl.zp. tech. * 2- D MAX) 200 P TC 4 x 300 K i 30'' (1+3 -tempo * 2+4 -100+50rychle) 300 vyplavání 5,7

