

TRÉNINKOVÝ DENÍK 2016 Skupina:SCM II Vč mladší Cyklus: Týden: 1.-7.5.2016						
datum	ráno	metry	odpoledne	metry	celkem	
<b>Po 2.5.</b>	rozpl. 4x200PZ-TC,N,R,PZ	800	rozpl. 5x100 K,P,Z,M,PZ	500		
	18x50 PZ (M-Z,Z-P,P-K) i 1',100vy	1000	20x25 pl šn M~ + K i 35", 100ZS	600		
	3x(500K+3x100PZ) i 8.30'+ 2.15,100vy	2500	8x50K i 1' tempo testu, 100ZS	500		
	32x25 Npl PZ nebo HZ	800	<b>TEST 1500-800-400-200-100K i 25'</b>	3000		
	50 ZS, <b>8x50 (25vl+25sprint)</b>	450	14,8,4, 100 vypl	100		
	vypl. 200 (50SCU+150)	200	8x100 PZN i 2', vypl 200 (50SCU+250)	1000		
		5750		5700	11450	
<b>Út 3.5.</b>	rozpl. 4x200PZ-TC,N,R,PZ	800	rozpl. 5x100 K,P,Z,M,PZ	500		
	16x50 Mpl - 25~+25M,100vy	900	20x25 pl šn K i 30", 100ZS	600		
	10x300K i 5', 100 vy	3100	4x(300Z+2x100PZ+100Z rychle+50vy)	2600		
	20x25 TCZ, 20x25 PN	1000	500 TClib, <b>16x25 sprint Kpl. I 45"</b> ,100vy	1000		
	vypl. 200 (50SCU+150)	200	6x100 PN i 2.30', vypl 400 (50SCU+150)	1000		
		6000	<b>vířivka</b>	5700	11700	
<b>St 4.5.</b>	rozpl. 4x200PZ-TC,N,R,PZ	800	rozpl. 5x100 K,P,Z,M,PZ	500		
	18x50 PZ (M-Z,Z-P,P-K) i 1',100vy	1000	20x25 pl šn M~ + K i 35", 100ZS	600		
	3x(500Zpl+3x100PZ) i 9' + 2.15,100vy	2500	20x25 PZ lehce i 35", 100vy	600		
	16x50 Npl PZ nebo HZ	800	<b>TEST 8x200 PZ i 4.30</b> , 500vy	2100		
	100ZS, <b>50K čas</b>	150				
	vypl. 400 (50SCU+250)	400				
		5650	<b>vířivka</b>	3800	9450	
<b>Čt 5.5.</b>	rozpl. 4x200PZ-TC,N,R,PZ	800	rozpl. 5x100 K,P,Z,M,PZ	500		
	16x50 Mpl - 25~+25M,100vy	900	20x25 pl šn K i 30", 100ZS	600		
	10x(200-100K i 3.15 a 1.45, 100 vy	3100	4x(250P+2x100PZ+100P rychle+50vy)	2400		
	20x25 ZN, 20x25 TCP,2x25PV	1050	500 TClib, <b>16x25 sprint Kpl. I 45"</b> ,100vy	1000		
	vypl. 400 (50SCU+150)	400	8x100 PN i 2.30', vypl 300 (50SCU+150)	1100		
		6250		5600	11850	
<b>Pá 6.5.</b>	rozpl. 4x200PZ-TC,N,R,PZ	800	rozpl. 5x100 K,P,Z,M,PZ	500		
	18x50 PZ (M-Z,Z-P,P-K) i 1.15,100vy	1000	20x25 pl šn M~ + K i 35", 100ZS	600		
	3x(500Zpl/P/K+3x100PZ) i 9+2.15,100vy	2500	20x25 K stupňovaně 1-4, 200TC	700		
	32x25 Npl-8M/Z/K/P bez pl	800	<b>TEST 2x(8x75+25 vy) K i 2, mezi 400vy</b>	2000		
	50ZS, <b>100PZ čas</b>	150	2x(20x25 pl) TCZ+Z, TCM+M	1000		
	vypl. 300 (50SCU+250)	300	vypl. 300 (50SCU+150)	300		
		5550	<b>vířivka</b>	5100	10650	
<b>So 7.5</b>	rozpl. 4x200PZ-TC,N,R,PZ	800	<b>Před tr. Ráno 15' rozcvička</b>			
	16x50 Mpl - 25~+25M,100vy	900	<b>Před tr. Odp. 15' rozcv. + 15' posil</b>			
	40x75K i 1.15, 100 vy	3100	<b>s vahou VT</b>			
	<b>štafety 200</b>	200	<b>Po tr. Protážení 10'</b>			
	vypl. 500 (50SCU+150)	500				
	<b>vířivka</b>					
		5500			5500	
<b>Ne 8.5.</b>						
<b>Celkem</b>	<b>tréninků: 11</b>	<b>hodin: 21,5</b>	<b>sucho: 5 h</b>	<b>km:</b>	<b>60600</b>	