

## Tréninky SCM

Pondělí 19.10.2015 16:00-17:30

400 roz,200DK-libo,200HK-libo,200TC-libo

12x50 vz-3,5,7,9

inter:1:00

### h.l.s.

400vz plus 12x50 opz-DK

400vz-tempo plus DK každá druhá na max!

100vypl.

400vz-packy plus 12x50opz HK

400vz-tempo plus HK každá druhá max!

100vypl.

400vz-ploutve plus 12x50 opz DK

-to samé

200vypl.

**Celkem:**5km

Úterý 20.10.2015-dopo. 6:00-8:00

400vz,300p,200z,100m

16x25 opz(3.nádech)

### h.l.s.

800vz-70-80%

200DK-opz

800vz-80-90%

200HK-opz

800vz-90-100%

200TC-opz

600m.vlnění-ploutve

16x50 vz,HK-packy plus piškot

400 HK,DK-po 50m

**Celkem:**6,2km

Úterý 20.10.2015-odpoledne 14.00-16:00

600roz plus 200DK-libo plus 200TC-libo

12x50 (25 pod vodou plus 25z)

### h.l.s.

6x150 HZ

-3x50DK plus 50 80-90% plus 50S

-3x50S plus 50 80-90% plus 50DK

100vypl.

8x150 opz

-150m,150z,150p,150vz

-50m na max plus 150m volně v daném způsobu

100vypl.

4x150 vz

1.max-celá 150

2.max 50m-100 volně

3.max75m-75 volně

5.150m volně

400HK,DK-po 50m-libo

200vypl.

**Celkem:**6,2 km

Středa 21.10.2015 dopolene 9:00-11:00

### TEST!!!

400roz plus 12x50(25 pod vodou plus 25vz)

16x25 opz(3 nádech)

**h.l.s. Test**

1500vz(800,400,200,100)

400vypl.

1500 vz-HK-packy,piškot,šnorchl

400 skaling

400 vypl.

Celkem:5,6km

Středa 21.10.2015 odpoledne 16:00-18.00

400vz,300p,200z,100m plus 200 DK-libo

**h.l.s.**

16x200

6xvz 3:05

4xopz-stupnovaně po 50m

6xvz 2:50-2:55

200vypl.

16x50vz-packy 0.55

400vz DK-ploutve

200vypl.

Celkem: 6 km

Čtvrtek 22.10.2015-dopoledne 6:00-8:00

300roz,300tc-opz,300DK-opz,100 volně

**h.l.s.**

2x400vz

1xfartlek plus 1x80-90%

200opz-volně

8x200vz

4xstupnovaně plus 4x

1.50-60%

2.90-100%

3.50-60%

4-90-100%

200 opz volně

800vz-packy,ploutvě

12x50 opz-TC

600 vypl.

Celkem:6 km

Čtvrtek 22.10.2015 odpoledne 14:00-15:00

-technika plus vyplavání -mohou být štafety!

400opz-obráceně 100vz,100p,100z,100m

400 opz-obráceně DK

400opz-obráceně HK

400vz-fartlek-obratky rychlé

400m-skaling 25m skaling plus 25 volně.ploutvě

16x50vz-výjezdy

200 vypl.

Celkem:3km

Pátek 23.10.2015 dopoledne 9:00-11:00  
200vz,200p,200z,200m(rozloženě) plus 200TC-opz  
12x50 vz (3,5,7,9)-nádech

**h.s. TEST!**

5x200 hz  
400HK,DK po 50m-libo.  
8x75-opz  
1x75-25s plus 50DK  
1x75-50DK plus 25 s  
200 vypl.  
8x75-opz  
1x75-25s plus 50 DK  
1x75-50DK plus 25 s  
-všechno 4x  
200vypl.  
1000vz-packy,šnorchl  
**Celkem:5,6km**

Pátek 23.10.2015 odpoledne 16.00-18:00  
600 roz plus 16x25 opz(3 nádech)

**h.s.**

2x400  
1.vz-80%-90% (kraul)  
2.opz-DK  
200vypl.  
4x200  
1.vz(kraul) 80%-90%  
2.opz-TC  
3.HZ(hlavní způsob) 80-90%  
4.opz-DK  
200 vypl.  
4x100  
-to samé  
200vypl.  
4x50  
-to samé  
200vypl.  
600vz-fartlek-obrátky plus výjezdy  
400vypl.  
**Celkem:5,8km**

Sobota 24.10.2015 dopoledne 6.00-8:00  
400roz plus 12x50(25 pod vodou plus 25vz)

**h.s.**

1000vz-svižně-packy plus šnorchl  
4x200 opz (obráceně)  
1xTC  
1xS  
1xDK  
1xHK  
200vypl.  
1000vz-svižně-ploutve 70-80%

4x200-opz (obráceně)  
1xTC  
1xS  
1xDK  
1xHK  
200vypl.  
400m-vlnění-ploutve-střídat strany  
200vypl.  
**Celkem:5,6 km**

Sobota 24.10.2015 odpoledne 14:00-16:00  
800 roz. Plus 200 DK-libo  
16x25 opz  
8x50 vz(3,5,7,9)-nádech  
**Hl.s.TEST**  
10x100 vz  
400 HK,DK  
4X600  
1.HZ(hlav.způsob)-souhra  
2.HZ(hlav.způsob)-200DK plus 200HK plus 200DK  
3.VZ(vedl.způsob)-souhra  
4.VZ(vedl.způsob)-200DK plus 200HK plus 200DK  
200vypl.  
**Celkem:6km**

Neděle 25.10.2015 dopoledne 7.00-8:00  
400vz,200z,400vz,200z  
**hl.s.**  
8x50DK-max HZ(hlavní způsob)  
400 opz-obráceně  
8x50 DK-max VZ(vedl.způsob)  
400 opz-obráceně  
800 vz-HK-packy  
200vypl.  
400 skaling  
400 vypl.  
Plus polohy na vodě  
**Celkem:4,8 km**

**Celkem za týden: 65,8 km**