

# SCM ŠTÚROVO 13. - 19. 5. 2017 - VYTRVALCI

sobota 13. 5. 2017			sobota 13. 5. 2017	16,00 - 18,00	6,5 km
<b>TRÉNINKOVÁ ZÓNA:</b>			<b>TRÉNINKOVÁ ZÓNA: Vy1 (En1)</b>		
příjezd do 12,00 hodin			400R		
			4x500	(150KN+100dob.+200Z+50KN)	30s
			4x250	(75ZN+50Z+100K+25Z)	20s
			9x300	3xPL (100D+200K)	30s
				3x(100Z+200K)	30s
				3x(100P+200K)	30s
			400 vypl.		

neděle 14. 5. 2017	8,00 - 10,00	6,4 km	neděle 14. 5. 2017	16,00 - 18,00	4,8 km
<b>TRÉNINKOVÁ ZÓNA: Vy2 (En2)</b>			<b>TRÉNINKOVÁ ZÓNA: TEST</b>		
400R			400R		
10x100	(50K vysoká int.+50K střední)	10s	2x800	1. PZ (100N+100celý zp.)	
10x100	(50vlnění+50K střední)	10s		2. PZ ploutve	
10x100	(2x100 ve vysoké,int.20s, 2x100 střední, int.10s)		<b>8x200K nohy TEST</b>		<b>6min</b>
10x100	(25K vysoká+50Z střední+25K vysoká)	10s	6x200	D-K, Z-K, P-K nízká int.	20s
10x100	(50Z+50P) střední	10s			
1000 libov.vypl.					

pondělí 15. 5. 2017	8,00 - 10,00	6,8 km	pondělí 15. 5. 2017	16,00 - 18,00	6,3 km
<b>TRÉNINKOVÁ ZÓNA: Vy1 (En1)</b>			<b>TRÉNINKOVÁ ZÓNA: Vy1 (En1) + La produkce</b>		
400R			400R		
3x400	(75 vlnění+25vypl.) ploutve	20s	800	(50K dobíh.+150celý)	20s
2x2000	K	120s	600	(50semafor+100celý)	20s
	1. 1000pac+paže+1000 celý K		400	K nohy	20s
	2. 1000pac+1000 celý K		200	K paže	20s
3x400	PZ TC + celý zp.	30s	<b>10x150</b>	<b>(50K max+100vypl.)</b>	<b>3min</b>
			200	K nohy	20s
			400	K paže	20s
			600	K packy	20s
			800	K ploutve ...+ 400 vypl.	20s

úterý 16. 5. 2017	8,00 - 10,00	6,6 km
<b>TRÉNINKOVÁ ZÓNA: regenerační</b>		
400R		
2x1000	PZ	60s
	1. 150N+100TC	
	2. 50N bez desky+200 celý zp.	
6x600	1., 2. K ploutve+vyvlnění 10m	30s
	3. PZ packy	
	4. PZ	
	5. 50TC 2. způsob+50vypl.	
	6. K	
3x200	(25pod vodou+175 libov. vypl.)	

úterý 16. 5. 2017	16,00 - 18,00	7,4 km
<b>TRÉNINKOVÁ ZÓNA: TEST</b>		
800R		
<b>4x1500K</b>	<b>TEST</b>	<b>120s</b>
600vypl.		

středa 17. 5. 2017	8,00 - 10,00	6,4 km
<b>TRÉNINKOVÁ ZÓNA: Vy1 (En1) + Vy3 (En3)</b>		
400R		
5x400	1., 2. (200KN vysoká int.+200K paže stř. 30s	
	3., 4. PZ střední int.	30s
	5. K střední int.	
<b>6x200K</b>		60s
6x400	2x PZ ploutve	20s
	2x K packy	
	2x K-Z	
400	vypl.	

středa 17. 5. 2017	16,00 - 18,00	2,4 km
<b>TRÉNINKOVÁ ZÓNA: Vy1 (En1)</b>		
400R		
2x1000	1. 50KN bez desky+150K	
	2. 50KN na boku+50K	
		3

čtvrtek 18. 5. 2017	8,00 - 10,00	4,0 km
<b>TRÉNINKOVÁ ZÓNA: Vy1 (En1)</b>		
400R		
4x500	1. KN ploutve	20s
	2. PZ (50TC+75 celý zp.)	
	3. K	
	4. PZ	
8x200	(100KN+100K)	20s

čtvrtek 18. 5. 2017	16,00 - 18,00	6,2 km
<b>TRÉNINKOVÁ ZÓNA: Vy1 (En1) + La produkce</b>		
400R		
4x800	1. 50K dobíhaný+150K	30s
	2. ploutve 50D vlnění+150K	30s
	3. ploutve K+po obrátce 10m vlnění	30s
	4. K	
<b>8x200</b>	<b>(75K MAX+125vypl.)</b>	<b>4min</b>
1200	600 K packy+600libovolně vyplavat	

pátek 19. 5. 2017	7,00 - 8,00	3,4 km
<b>TRÉNINKOVÁ ZÓNA: Vy2 (En2)</b>		
400R		
7x400	K	20s
200vypl.		

<b>CELKEM:</b>	<b>67,2 km</b>
----------------	----------------