

SCM 13.-19.5.2017 - ŠTÚROVO

Hammermuller Jan, Hudcová Marika, Malcharová Anežka, Šmerda Štěpán,

Dolná Karolína, Rakúsová Vendula, Kučera Roman, Davidová Petra

Sobota: 13.5.2017 - odpoledne

Rozplavání	800X	800	
	10*100 PZ S 1'45"	1000	
	20*100 K (1-6 No + PTV i 10", 7-10 R (hypox. 5-7) i 15", 11-20 + šnorchl) i 10"	2000	
	200X	200	
	5*(50 MAX HZ S 1'15" + 25 MAX HZ +25 X) S 2'30"	400	
	200X	200	
	20*50 (25 M-25 K, 25 Z - 25 K, 25 P - 25 K.....) S 55"	1000	
Vyplavání	300X	300	
CELKEM:		5900	5900

Neděle: 14.5.2017 - ráno

Rozplavání	400 K- 400 No X - 400 R X i 20"	1200	
	2*(4*(25 MAX PZ + 75 TC))	800	
	200X	200	
	2*400 (1. - PZ PTV, 2. - K R TC) i 30"	800	
	6* (100 MAX HZ S 2'40" + 50 MAX HZ) S 4'20"	900	
	100X	100	
	10*100 K PTV+PAC S 1'30" - 1'40"	1000	
Vyplavání	500X	500	
CELKEM:		5500	5500

Neděle: 14.5.2017 - odpoledne

Rozplavání	800X	800	
	4*400 (liché - K,Z, sudé - PZ TC, K) i 20"	1600	
	TEST 8*200 No K S 6'	1600	
Vyplavání	800X	800	
CELKEM:		4800	4800

PONDĚLÍ: 15.5.2017 - dopoledne

Rozplavání	28*50 K,K, M,K, K, Z, K, K, P.....	1400	
	6*(150 liché K, sudé PZ bez 1 způsobu - 50 No (K, PZ) - 50 R (K, PZ))	1500	
	3*(3*100 HZ - 1. rychlá každá druhá 25, 2. rychlá každá třetí 25, 3. rychlá každá čtvrtá 25)	900	
	200X	200	
	8* (200 1,3,4,6,7 - R K PAC + PTV ("vezeš" za s sebou), 2,5,8 - No PTV PZ i30"	1600	
Vyplavání	500X	500	
CELKEM:		6100	6100

PONDĚLÍ: 15.5.2017 - odpoledne

Rozplavání	800X	800	
	16*50 No PTV + šnorchl (K, X) S 1'10"	800	
	12*50 R (25 K bez nádechu - 25X) S 1'10"	600	
	400 PZ TC	400	
	7* (50 MAX S 1'15" , 50 MAX) HZ S 3'30"	700	
Vyplavání	800X	800	
CELKEM:		4100	4100

ÚTERÝ: 16.5.2017 - dopoledne

Rozplavání	300 K-300 NoX-300 RX	900	
	20*(25M+25X) S 1' PTV	1000	
	200X	200	
	4*300 K s 4'30", dívky S4'50" - zrychluj po 300m	1200	
	200 Z soupaž PNo	200	
	10*100 K,Z + PAC S 2'	1000	
Vyplavání	600X	600	
CELKEM:		5100	5100

ÚTERÝ: 16.5.2017 - odpoledne

Rozplavání	1200X	1200	
	100X	100	
	STEPTEST 8*200 HZ S 6'	1600	
	500 X	500	
Vyplavání	2*500 (liché - 50P+200 K, sudé - 100 K No+150 Z PTV)	1000	
<u>CELKEM:</u>		<u>4400</u>	<u>4400</u>

STŘEDA: 17.5.2017 - dopoledne

Rozplavání	600X	600	
	20*50 X i10"	1000	
	3*(75 X MAX +125X) S'30"	600	
	5* (25 No MAX + 75 X TC) S 2'15"	500	
	8*50 No - 2 způsoby nejslabší S 1'10" + 100X	500	
	4*50 PTV MAX S 2'	200	
	400X	400	
	20*50 PTV + šnorchl + packy (volně/rychle)	1000	
Vyplavání	300X	300	
<u>CELKEM:</u>		<u>5100</u>	<u>5100</u>

STŘEDA: 17.5.2017 - odpoledne - čištění bazénu, délka tréninku cca 50 min.

Rozplavání	800X	800	
	8*50 No X S 1'10"	400	
	5*100 P S 2'05"	500	
Vyplavání	400X	400	
<u>CELKEM:</u>		<u>2100</u>	<u>2100</u>

ČTVRTEK: 17.5.2017 - dopoledne - teplota vody nad 30°C

Rozplavání	10*100 RX i10"	1000	
	10*100Z S 1'50"	1000	
	5* (100-50-50) No PTV S2'/1'/ S 4'20"	1000	
	300X	300	
	12*50 K R T S55"	600	
	800 PZ pop 200 m (M TC)	800	
Vyplavání	500 No PTV	500	
<u>CELKEM:</u>		<u>5200</u>	<u>5200</u>

ČTVRTEK: 17.5.2017 - odpoledne

Rozplavání	20*50KVZ, P, Z, M) S 50"	1000	
	800 K i 90" - 400 X PTV i +60" - 200 X PTV i 30" - 100 PTVX	1500	
	6*100 R ((2*5M-5VZ, 5Z-5VZ, 5P-5VZ) S1'45" + 100X	700	
	3*(50 MAX S1', 50 volně S 1'20", 2* (25 MAX + 25 volně) S 1'20", 4*12,5 MAX + 37,5 X)	1400	
	100X	100	
	500 Z R	500	
Vyplavání	400 PZ TC	400	
<u>CELKEM:</u>		<u>5600</u>	<u>5600</u>

PÁTEK 18.5.2017 - dopoledne

Rozplavání	600X	800	
	10*100 PZ opačně i 10"	1000	
	6* (25 X MAX + 125 K) i 40"	900	
Vyplavání	600X	600	
<u>CELKEM:</u>		<u>3300</u>	<u>3300</u>

CELKEM: 57200

Vysvětlivky: X - libovolný pl. Způsob, TC - technická cvičení, PTV - ploutve
R - ruce, No - nohy, PAC - packy,