

## VT SCM II JM; Nymburk, 25. 2. - 3. 3. 2018

<b>Neděle 25. 2. 0</b>	<b>14:00 - 16:00</b>	
<b>PŘÍJEZD</b>		800R + 8x50K (25O2-25 á 5) io. 15" 6x300 (100PZ+200K) io. 15", 200Pno záda <b>6x200 (25D-50Z-50P-75K), st. 3:00, 100vyp.</b> 6x100 Pkno, 400TC liboo <b>6x50K max. st. 0:45</b> 800Khypox., 100vyp.
	0	180'
	Sucho 60': atl. ABC, běhy	6,7 6,7
<b>Pondělí 26. 2. 9:00 - 11:00</b>	<b>16:00 - 17:30</b>	
800R + 400no liboo <b>3x(100K-200PZ-300K-400PZ) io. 20", 100vyp.</b> 6x200 TC (K/liboo ne K) <b>8x100PZ st. 1:40, 200vyp.</b>	800R 16x75 (25D+50K/Z)sviž.pl. lo. 15", 200Pno <b>16x100K st. 1:45-1:40-1:35-1:30), 100vyp.</b> 16x75 (25P+50K/Z)sviž.pac. lo. 15", 100vyp.	330'
Sucho 60': gymnastika	6,5	Sucho 60': atl. ABC,běhy 5,2 11,7
<b>Úterý 27. 2. 7:30 - 9:00</b>	<b>14:00 - 16:00</b>	
800R + 400N Z/Kpl. + <b>8x25 Pze ostře</b> <b>5x200PZ st. 5:00 - TEST, 200vyp.</b> 800K lehce 4x200Z tech. (TC/so), 800spoj. (200Khypox+200P)	600R 9x300 (100K-100PZostře-100K) io. 20", 100vyp. <b>9x200pl.pac. (2xK/1xZ) st. 2:40-2:50, 100vyp.</b> 9x100 P (2xTC/1xso), 100vyp.	315'
Sucho 60': medicinbaly	5,2	Sucho 45': strečink 6,5 11,7
<b>Středa 28. 2. 6:15 - 8:00</b>	<b>14:00 - 14:45</b>	
800R <b>8x50 (1xsviž/1x25max-25lehce) 2xK, 2x liboo + 100vyp.</b> <b>800K st. 12:00-400K st. 6:00-200K st. 3:00-100K - TEST</b> 100vyp.- 400Z - 300P - 200Kcvrnk.- 400 (25p.v.-25Z-50Khypox.) <b>800K st. 12:00-400K st. 6:00-200K st. 3:00-100K - TEST</b> 200vyp.	vyplavání 2 km	210'
Sucho 60': míčové hry	6,6	2 8,6
<b>Čtvrtek 1. 3. 7:00 - 9:00</b>	<b>14:00 - 16:00</b>	
800R + 400PZ N 8x200 (100PZ+100Krychle), 100vyp. <b>10x100N I. + 100vyp. - TEST</b> 800Klehce, 200 Z/P	800R <b>10x100 (75K-25D), st. 1:35, 200P</b> <b>9x100 (50K-50D), st. 1:40, 200Z</b> <b>8x100 (25K+75D), st. 1:50, 200vyp.</b> 8x200pl. (Kno/Zno)-800Kpac. svižně-100vyp.	360'
Sucho 60': čary, krabi, streč.	5,9	Sucho 60': posilování 6,4 12,3
<b>Pátek 2. 3. 10:00 - 12:00</b>	<b>16:00 - 18:00</b>	
800R <b>16x50pl. (25vln.-25K/Z/D/liboo), 100vyp.</b> <b>9x100 (25p.v.-25Kostře-25Zs.-25Kostře), 200vyp.</b> <b>5x100 I.max. start + 300vyp. - TEST</b> 1500K lehce pac., 200vyp.	800R <b>8x150pl. (50D+100Z/ 50D+100PKno/ 50D+100K/ 50D+100PZobr.), 100vyp.</b> <b>16x75 (25vln.+50K/ 25Zno+50Z), st. 1:00, 100vyp.</b> <b>24x50K st. 45" pac., 100vyp.</b> 1500K lehce pac., 200vyp.	300'
Sucho 60': míčové hry	6,5	Sucho 60': míčové hry 6,4 12,9
<b>Sobota 3. 3. 7:00 - 9:00</b>	<b>odpoledne</b>	
800R+4x50 (25Zvln.25KO2) <b>24x100 (50Z-50P/PZ) st. 1:45 + 200vyp.</b> <b>24x50 (25D-25K/K) st. 0:50 + 200vyp.</b> <b>24x25 PZ pl. St. 0:25</b> 600spoj. (150Z-50DTC-100K)	<b>NÁVRAT DOMŮ</b>	120'
Sucho 60': míčové hry	6,4	6,4

Součet dopoledne: 37,1 km      Součet odpoledne: 33,2 km      Součet celkem: 70,3 km

Součet voda: 21,5 h

Součet sucho: 8,45 h

Tréninková skupina: Masaryk Tomáš 02, Vašata Michal 02, Štulík Richard 01  
Prokeš Adam 03, Čihák Martin 02, Klok Markijan 03