

VT SCM II Jižní Morava; Nymburk 24.2. – 2. 3. 2019

trenér: Mgr. Roman Havrlant

**skupina: Mikulíková Hedvika 03, Černá Karolína 03, Masaryk Tomáš 03, Hána Karel 03 (jen 3 tréninky, pak k Doubravovi)
Surová Marika 02 (do 28.2. ráno, poté odjezd na závody VC Slovenska)**

NE: 24.2.	voda: 11.00 – 12.00		voda: 14.00 – 16.00 sucho: 17.00 – 18.00
dop:	300lib,200n, 4x(25lib+25V); 20x100 5S, 1n,4S, 1n,3S, 1n,2S, 1n, 1S, 1n (S=1PZ+ost. K), (n=1.zp) i15“; 100V; 6x(25lib 1-3prog. + 25V); 100V 3100m	odp:	400R; 200Kn, 200K TC; 16x50 3K (S,n,S), 1lib s50“+1“; 100V; TEST:(800 s13'+400 s6'30+200 s3'15+100K); 100V; 8x100pl. Z,n lib s1'40+2“; 100V; TEST:(800 s13'+400 s6'30+200 s3'15+100K); 6200m SP: výběh + štafety 40'
PO: 25.2.	sucho: 8.30 – 9.30 voda: 10.00 – 12.00		sucho: 14.20 – 15.00 voda: 15.30 – 17.30
	SP: cvičení s balóny, kruháč ve dvojicích 500R; 5x100n PZ s2'10; 1000 (25M+75K) pl.; 8x50 (1.)+n(1.) s1'05+1'25; 100V 1000 (50Z+50K) pac; 6x50 (1.)+n(1.) s1'05+1'25; 100V 1000 (25P+75K); 4x50 (1.)+n(1.) s1'05+1'25; 100V 500 (100ZS,100lib) 5700m	odp:	SP: výběh + štafety 40' 600R; 6x25n pl. M,Z,K s35“ ; 50V 600TC M+Z; 6x(35 po3 M,Z 1-3prog. + 15V); 6x50n pl. M,Z,K s1“ ; 100V 600TC P+K; 6x(35 po3 P,K 1-3prog +15V), 100V TEST: 5x200PZ s5“ ; 200V 6x75n pl. M,Z,K s1'20 ; 150V; 900pl pac lib 5800m
ÚT: 26.2.	voda: 8.00 – 10.00 sucho: 11.00 – 12.00		sucho 14.00 – 15.00 voda: 17.00 – 19.00
dop:	400R; 400n (1.); 8x25 n(1.) max s45“ ; 100V 24x200 3K, 1(25M+75Z+75P+25K) s3'05; 3'45 8x25 n(1.) max s45“ ; 300V 6400m	odp:	1000R; 4x200 K TF 24-25 s3' 100V; 800Z pac; 100V 4x150 K TF 25-26 s2'15 100V; 600n (1.); 100V 4x100 K TF 27-28 s1'30 100V; 400Z pac; 100V 4x50 K TF 28-30 s45” 100V; 200n (1.); 100V 5800m SP: atletika, kruháč s vlastní vahou 60'
ST: 27.2.	sucho: 8.30 – 9.30 voda: 10.00 – 12.00		
dop:	SP: běhy technika, volejbalová průprava, výbušnost 400R; 400n lib; 8x50n lib, (25n+25S) (1.) s1'10; 200V; TEST: 10x (100N 1.zp. max + 100V) s5' 1200pl (100K+50Z+25vlib pr, 25vlib le) 800pac lib 5000m	odp:	volný půlden
ČT: 28.2.	voda: 8.00 – 10.00 sucho: 11.00 – 12.00		sucho 14.00 – 15.00 voda: 16.00 – 18.00
dop:	400,300,200,100PZ op. 300Pn; 12x100 s2' (25P+75K); (50P+50K); (75P+25K); 100K (5.-8.p) 300Zn; 12x100 s1'50 (25Z+75K);(50Z+50K); (75Z+25K); 100K (5.-8.pac) 300Mn; 12x100 s1'40 (25M+75K);(50M+50K);(75M+25K);100K(5.-8.pl.) 200V 5700m SP: core, výdrž, basketbal	odp:	SP: běhání, vybíjená 60' 600lib., 6x100n pl./PZ, 400TC PZ, 200scull 12x25 (1max 1vyp) (1.)/lib., 300Zsoup/nejmíň nádechu 8x100K s1'30, 100V, 10x100Kpac s1'25, 100V 12x100Kpl s1'20, 100V, 400Z/Zsoup 10x50Khyp 4-3-2-1-0, 100V 5500m
PÁ: 1.3.	sucho: 8.30 – 9.30 voda: 10.00 – 12.00		voda 14.00 – 16.00 sucho: 17.00 – 17.40
dop:	SP: štafety, core 600R, 4x(200n-200 (75TC 25s), 4x50p, 100TC, 2x100s, 2x50(25max 25vyp)) KPZM, 100V, 10x100Kpac pl, 300(50Z/Zsoup 50T) 6000m	odp:	600R, 400TC PZ, 8x50(25st.+25V, 25+25V) PZ, 200V 5x200PZ s5'00 , 200V, 600pl (50TC lib+50Z), 100V 5x100PZ s2'30 , 200V, 600pl (50Zsoup+50Khyp), 100V 5x50MZPKK s1'15 , 350V 5500m SP: florbal
SO: 2.3.	voda: 7.00 – 9.00		
dop:	600R, 600TC PZ, 4x100n poPZop, 400Khyp, 200scull 8x50(25stup+25V, 25deg+25V)PZ, 200TC lib 5x400K neg s6'00, 200V 6x100TCpl MZP, 200Z/Zsoup, 2x(50max ST + 150V) 6200m	odp:	
CELKEM:	23,0hod – voda 9,0hod - SP		kilometráž: 66,9 km