

VT SCM II Východní Čechy - 1.skupina						19.9. – 25.9.2021		
Dny		Tr.jed.	Tr.hodiny		SCMII: Drahorád Pavel, Hurych Jan, Zemánek Jakub, Cedidla David, Drahorád Jan, Jandík Matyáš Macek Jakub, Novotný Adam, Kopáčová Marie, Bischofová Terezie	Km		
zátěž	volno		voda	sucho		celkem		
7	0	12	23,50	2,00			76,00	
Ne								
19.09.		pl - plouve šn - šnorchl		pac - packy ~ - vlnění		200Z-200Npl(5Z/5K)-200(15Z/5K)-200Npl(5Z/5K)-200(1Z/1K) 200Npl(5Z/5K)-200(5Z/15K)-200Npl(5Z/5K)-200K 24x25plšn[30"] M~/M/NK/K, vypl100(25ZS/25libovolně) 4x(8x50K)[50"] (po serii šnpacpl/pacpl/šnpac/pac) vypl50, 200NKpl(25tempo/25max) vypl50, 4x(25-pod vodou+25Ksprint)pl[1'15"] vypl400 libovolně		5,0 km
		T - technická cvičení S - souhra		N - nohy ZS - znak soupaž			16:30 18:00	
		rozcvičení před každým tréninkem individuálně						
Po		200Z-200(5N/5S Mpl/Zpl)-200(1Z/1K)-200(5N/5S Zpl/P)				400(1Z/1K)-100NZpl-300(75Z/75K)-100NKpl-200(5Z/5K) 100NZpl-100(25Z/25K)-100NKpl	6,5 km	
20.09.		200(5Z/5K)-200(5N/5S P/Kpl)-200(25Z/25K) 16x25PZpl[30"], vypl50ZS, 9x50Zpl[1"] (25T+25S), vypl50 500K[7'30"]-(100[1'40"]-75[1'20"]-50[1'1"]-25max[45"])PZ od M 2x250K[3'45"]-(100[1'40"]-75[1'20"]-50[1'1"]-25max[45"])PZ od Z 4x125K[2"]-(100[1'40"]-75[1'20"]-50[1'1"]-25max[45"])PZ od P 5x100K[1'30"]-(100[1'40"]-75[1'20"]-50[1'1"]-25max[45"])PZ od P vypl50, (200[4"]-150[3"]-100[2"]-50max)NZ vypl50, 4x(25pod vodou+25PZsprint)[1'15"] , vypl350 se scullingem	6,5 km		20x25pl(4Z-1M/3Z-2M/2Z-3M/1Z-4M)[30"], 50ZS, 8x50Kšnp[50"] 4x300K[4'30"]-8x25M[30"]-3x300K[4'30"]-6x25M[30"] 2x300K[4'30"]-4x25M[30"]-1x300K[4'30"]-2x25M[30"] vypl50, 4x25sprint[45"] Mpl/Kpl, 4x25sprint[45"] M/K vypl400 libovolně		14:00 16:00	
			08:00					
			10:00					
Út		200Z-400(5N/5S Mpl/ZplKplP)-200(1Z/1K)-400(5N/5S Mpl/ZplKplP)				100(25Z/25K)-100NZpl-200(50Z/50K)-100NKpl-300(75Z/75K) 100NZpl-400(1Z/1K)-100NKpl	6,5 km	
21.09.		200K, 24x25plšn[30"] M~/M/NK/K, vypl50ZS 8x50Kšnp[50"], 8x50Kšn[50"] 20x100K(4-(1max-3)-(2max-2)-(3max-1)-4max)[1'30"/2"] vypl100, (200[4"]-150[3"]-100[2"]-50max)NK vypl50, 4x(25-pod vodou+25Ksprint)pl[1'15"] vypl400 se scullingem	6,0 km		20x25pl(1M/1Z-2M/2Z-3M/3Z-4M/4Z)[30"], 50ZS, 8x50Kšnp[50"] 600K[9"]-2x25M[30"]-2x500K[4'30"]-4x25M[30"] 4x400K[6"]-6x25M[30"] vypl50, 8x25sprint[45"] Mstart/M/Kstart/K vypl400 libovolně		14:00 16:00	
			08:00					
			10:00		17:00-18:00: Fit centrum s instruktorem			
St		200Z-200(5N/5S Mpl/Zpl)-200(1Z/1K)-200(5N/5S Zpl/P)				200Z-200Npl(5Z/5K)-200(15Z/5K)-200Npl(5Z/5K)-200(1Z/1K) 200Npl(5Z/5K)-200(5Z/15K)-200Npl(5Z/5K)-200K	6,5 km	
22.09.		16x25PZpl[30"], vypl50ZS, 9x50P[1'10"] (25T+25S), vypl50 700K[10"]-12x50[1"] (M-Z/M/M-Z/Z/Z-P/Z/Z-P/P-P-K/P/P-K/K) 200Zpl (dúraz na vyvlnění každých 25) 2x350K[5"]-12x50[1"] (M-Z/M/M-Z/Z/Z-P/Z/Z-P/P/P-K/P/P-K/K) 200Zpl (dúraz na vyvlnění každých 25) vypl50, 2x(150NZ[3"]-4x25NZmax/volně[30"/45"]) 1.serie pl 8x25pl-[45"](bok, břicho, bok, záda), vypl400 se scullingem	6,5 km		20x25pl(4Z-1M/3Z-2M/2Z-3M/1Z-4M)[30"], vypl100(25ZS/25libovolně) 4x(8x100K)[1'30"] (po serii šnp[pl/šnl-], vypl100 4x100[1'45"](25M-75K/25K-25M-50K/50K-25M-25K/75K-25M) vypl400 libovolně		15:00 17:00	
			08:00					
			10:00					
Čt		200Z-400(5N/5S Mpl/ZplKplP)-200(1Z/1K)-400(5N/5S Mpl/ZplKplP)				100(25Z/25K)-100NZpl-200(50Z/50K)-100NKpl-300(75Z/75K) 100NZpl-400(1Z/1K)-100NKpl	6,5 km	
23.09.		200K, 20x25plšn[30"] M~/M/NK/K, vypl50ZS 4x50Kšnp[50"], 4x50Kšn[50"] TEST: (1500-800-400-200-100)K z vody [22'30",12',6',3"] vypl100, 2x200NZpl[3'30"] (poslední 25 max) vypl50, 4x(25-pod vodou+25Ksprint)pl[1'15"] vypl400 se scullingem	6,5 km		20x25pl(1M/1Z-2M/2Z-3M/3Z-4M/4Z)[30"], 50ZS, 8x50Kšnp[50"] (25-50-75-100-125-150-175-200-225-250-275-300-275-250-225-200-175-150-125-100-75-50-25)K [25 - 30", další úsek +20"] vypl50, 4x25sprint[45"] Mstart/M/Kstart/K vypl400 libovolně		14:00 16:00	
			08:00					
			10:00		17:00-18:00: Fit centrum s instruktorem			
Pá		200Z-200(5N/5S Mpl/Zpl)-200(1Z/1K)-200(5N/5S Zpl/P)				400(1Z/1K)-100NZpl-300(75Z/75K)-100NKpl-200(5Z/5K) 100NZpl-100(25Z/25K)-100NKpl	6,5 km	
24.09.		24x25PZpl[30"], vypl50ZS, 9x50Zpl[1"] (25T+25S), vypl50 400K[6"]-4x125PZ(50M)[2"]-2x200K[3"]-4x125PZ(50Z)[2"] 4x100K[1'30"]-4x125PZ(50P)[2"]-8x50K[45"]-4x125PZ(50K)[2"] vypl350 se scullingem	6,5 km		20x25pl(4Z-1M/3Z-2M/2Z-3M/1Z-4M)[30"], 50ZS, 8x50Kšnp[50"] 600K[9"]-6x25M[30"]-500K[7'30"]-6x25M[30"]-400K[6"]-6x25M[30"] 300K[4'30"]-6x25M[30"]-200K[3"]-6x25M[30"]-100K[1'30"]-6x25M[30"] vypl50, (200[4"]-2x100[2"]-50max)NK vypl50, 4x(25-pod vodou+25Ksprint)pl[1'15"] vypl400 libovolně		14:00 16:00	
			08:00					
			10:00					
So		200Z-400(5N/5S Mpl/ZplKplP)-200(1Z/1K)-400(5N/5S Mpl/ZplKplP)					6,5 km	
25.09.		200K, 24x25plšn[30"] M~/M/NK/K, vypl50ZS 2x(8x75K)[1'10"] (po serii šnp[pl], 2x(8x50K)[50"] (po serii šn/-) 100Kmax-vypl100-2x50Kmax[1"]-vypl100 (50K[1"]-2x25K[30"])max-vypl100 9x50Zpl[1"] (25T+25S), 9x50P[1'10"] (25T+25S) 8x50[1"] (Z-P/Z/Z-P/P) 8x25pl-[45"](bok, břicho, bok, záda), vypl350 se scullingem	6,5 km					
			08:30					
			10:30					