

VT SCM JM - Plzeň, 11. - 17. 2. 2023

Muzikant

Sk. č. 3: Pokorný, Chlebeček, Grmela, Moliš, Šťastný, Rak, Švehlová, Mašková R., Svobodová Kl.

Sobota 11.2.		14:30-16:30h				
		600 Pz obr. (100 souhra + 50 Tcv) 400 Pz (50N + 50R) 3x 500 RI 1:15 200Pz + 200 K + 100 P 200 Pz + 200 K + 100 Z 200 Pz + 200 K + 100 M 3x 400 RI 1:00 100 K + 50 K pěst + 50 P PAC 100 K + 50 K pěst + 50 Z PL 100 K + 50 K pěst + 50 M 3x 300 RI 45" 50 KR hyp 3 + 50 PR 50 KR hyp 5 + 50 ZR 50 KR hyp 7 + 50 MR 3x 200 RI 30" 50 KN + 50 PN PL 50 KN bok + 50 ZN PL 50 KN bok + 50 MN 3x 100 PZ svižně i 2:00 100 volně				
		Sucho odpol.: regenerace	6,0	6,0		
Neděle 12.2.		7-9h				
		Rozpl. 400 lib 8x 50 desc 1.-4. i 1:00 400 PZ LP 4x 50 build i 1:00 8x150 (100 N svižně + 50 R rychleji) i 2:45 100 volně 8x150 (100 R svižně + 50 N rychleji) i 2:15 100 volně 3x (200 Tcv + 300 neg. split + 400 svižně) RI 1min 1st PAC / 2nd PL / 3rd PAC + PL 200 volně			Rozpl. 100 K + 200 Pz + 100 Tcv + 200 N bez desky 8x 50 R síla i 1:00 PL 8x 50 build i 1:00 Test 2x 1500 K 800 K i kluci 12:00/ holky 13:00 400 K i kluci 6:00/ holky 6:30 200 K i kluci 3:00/ holky 3:15 100 K RI 30 minut vyplavání 100 volně 5x 100 Z technicky i 2:00 PL 5x 100 (25 scull + 75 souhra)	
Sucho dopol.: kompenzační cvičení		6,9	Sucho odpol.: regenerace	6,1		
				13,0		

Pondělí 13.10.		9-11h	17-19h	
Rozpl. 800 all strokes 12x 100 N i 2:15 technicky 100 volně 2x Sprint set (+ 3x 400) 2x (4x 50 1. 20m MAX i 1:20 200 PAC Š síla záběru) 3x 400 i 7:00 1st R dlouhé + malý počet záběrů 2nd souhra dlouhá + ještě menší počet záběrů PL 3rd souhra dlouhá + nejmenší počet záběrů			Michael Phelps trénink (Bob Bowman) 5x 100 K i 1:40 5x 100 FrIM i 1:50 5x 100 K (25N + 75R) i 1:50 5x 100 Pz desc 1.-4. i 1:50 5x 100 Pz build i 1:50 200 K i 2:50 400 K i 5:45 600 K i 8:30 PL 800 K i 11:30 PL 800 Z i 13:00 600 Z i 10:00 400 Z i 6:40 200 Z i 3:20 PL 5x 100 K svižně i 1:25 200 volně	
Sucho dopol.: kompenzační cvičení		6,1	Sucho odpol.: regenerace	
Úterý 14.2.		7-9h		
Rozpl. 400 lib + 200 Pz LP + 200 N 8x 50 desc 1.-4. i 50" 400 K dech 3,5,7,9 + 200 R PL 10x 50 (max výjezd + volně) i 1:00 200 Tcv Test Nohy 10x (100 Hz N + 100 volně) i 5:00 5x 200 (50 Tcv + 50 souhra + 50 scull + 50 souhra) RI 15" 100 volně			Procházka po Plzni	
Sucho dopol.: kompenzační cvičení		5,6	Sucho odpol.: volno	
Středa 15.2.		9-11h	16-18h	
Rozpl. 600 K/Pz + 400 N PL 8x 100 (25 UW + 75 souhra) i 1:45 PAC 12x 50 desc 1.-4. i 50" 8x 50 build i 1:00 200 Tcv Test Pz 5x 200 Pz i 5:00 400 volně 3x PL 300 (100 M LP + 200 K) RI 45" 200 (100 K převal + 100 Pz) RI 30" PAC 100 (50 K dobíhání + 50 P) RI 15" 200 volně			100 lib + 4x 50 N rychle i 1:10 100 Pz + 4x 50 R rychle i 1:00 100 neK + 4x 50 K rychle i 1:00 100 Tcv 2x 400 + 300 + 200 + 100 400 + 300 + 200 400 + 300 400 i 6:00 + 4:30 + 3:00 + 1:30 i 5:50 + 4:20 + 2:50 i 5:40 + 4:10 i 5:30 + RI 5 minut 200 volně	
Sucho dopol.: regenerace		6	Sucho odpol.: kompenzační cvičení	
			7,2	13,3
				5,6
				13,2

Čtvrtek 16.2. 7-9h		14:30-16:30h	
Rozpl. 800 lib (s, N, s, Tcv, s, R, s, Tcv) 4x celá série 100 neg. split i 1:45 2x 50 build i 1:00 25 MAX + 75 volně i 2:15 2nd PAC / 4th PL PL 9x 200 lib i 3:00 Last 20 sprint Last 35 sprint Last 50 sprint 200 volně 12x 50 (20 UW P + volně) i 1:10 6x 100 (2x pečené kuře + 1x M) i 1:45 12x 50 (25 UW + volně) i 1:10 200 volně		800 K/neK + 200 Tcv 3x (200 R + 100 N) i 5:00 PAC 12x 50 desc 1.-4. i 50" 40x 100 10x (4x K + 1x PZ) i 1:35 10x (4x K + 1x lib) i 1:30 10x K i 1:25 PL 10x K i 1:20 5x 100 neK RI 15"	
Sucho dopol.: kompenzační cvičení	6	Sucho odpol.: regenerace	7,0
Pátek 17.2. 7-9h			
Rozpl. 400 lib + 200 N + 100 R 4x 400 K desc 1.-4. i 6:00 200 Tcv PL 10x 50 build i 1:00 200 Tcv 3x RP série 6x 50 RP 400 i 2:00 400 volně			
	5,3		5,3

Součet dopoledne: 35,9 km

Součet odpoledne: 33,5 km

Součet celkem: 69,4 km

Počet TJ voda/sucho: 11/5

Hodin voda: 22 h

Hodin sucho: 5 h