

VT SCM JM - Hodonín, 22. - 28. 10. 2022

Muzikant

Sk. č. 3: Pokorný, Šmehlík, Chlebeček, Grmela, Moliš, Šťastný, Rak, Švehlová, Netrefová, Vlková.

Sobota 22.10. 11:15 - 13:15h		16-18h			
600K/nK;200no;200pa 10x50pl (15max+volně) i1';2x(100tc+50so+50stup) i20" 400lib pac síla záb.; 8x100K svižně i1:30-1:40 400lib pl délka výjezdu; 8x100K svižně i1:20-1:30 400lib plpac síla+výjezd; 8x100K svižně i1:30-1:40 2x(100volně100no)		600rozpl. 12x50 (l:25Ktc25so, s:25tc25so M,Z,P) i10" 2x(3x100no i2'+6x50pa i50"-55"+200so i3')K/lib;100~ 600pl (100vl pb,lb,za,bř 100M/P tc) 2x(9x100prog 1-3+100vypl.)K/lib i1:30-1:45 600pl (100Ztc100Khyp5,7,9,min) 200~			
	5,9	Sucho odpol.: protažení	6,3	12,2	
Neděle 23.10 7-9h		16-18h			
200 lib + 6x 50 neK neg.split i 1:00 200 N + PL 6x 50 (25 pod vodou + 25 K) i 1:10 200 R + PAC 6x 50 lib síla i 50" 200 Tcv + 6x 50 lib build i 1:00 UNDER 5 2x (4x 100 K i 1:50/ 1:40/ 1:30/ 1:20 3x 200 K i 3:00/ 2:50/ 2:40 2x 300 K i 4:15/ 4:00 1x 400 K pod 5 min/ holky pod 5:30 100 volně) + 100 volně		400 lib + 6x 100 lib 2xPAC/ 2x PL/ 2x PL+PAC RI 15" 24x 50 2xM/ 2xZ/ 2xP (25N + 25souhra) i 1:00 2x (3x 25 M desc 1.-3. i 30" 75 PZ (bez K) rychle i 1:30 3x 25 Z desc 1.-3. i 30" 75 PZ (bez K) rychle i 1:30 3x 25 P desc 1.-3. i 30" 75 PZ (bez K) rychle i 1:30) 4x 200 PZ 1.+3.(25 souh + 25 Tcv) 2.+4. (25R + 25 souh) RI 20" 2x (3x 25 K desc 1.-3. i 30" 75 K rychle i 1:30 3x 25 Hz desc 1.-3. i 30" 75 Hz rychle i 1:30 3x 25 libo desc 1.-3. i 30" 75 libo rychle i 1:30) 4x 200 PZ 1.+3.(25 souh + 25 Tcv) 2.+4. (25N + 25 souh) RI 20" 100 volně			
Sucho dopol.: venku rozklus, běžecká abeceda, štafety s medicimbaly, protažení		6,3	Sucho odpol.: 20 min rozvíčování	5,7	12,0

Pondělí 24.10.		6-8h	13:30-15h	
Rozpl. 400 lib + 200 Pz LP + 200 N PL 12x 50 lib desc 1.-4. i 50" 12x 25 scull/souhra i 30" PL 600 (75 technicky + 25 rychle N) Test NOHY 10x (100 Hz N rychle + 100 volně) i 5:00 4x 200 (50 Tcv + 50 souhra + 50 scull + 50 souhra) lib pomůcky RI 15" 100 volně			Rozpl. 400 všemi způsoby; 8x 50 N i 1:00 PL 400 Pz; 8x 50 R i 50" Sprint set 8x nácvik startů z různých poloh 8x 50 build i 1:00 4x (25 MAX skok + 25 volně) Video - technika 2x (4x 50 Tcv i 1:10 + 2x 100 technicky i 1:30 + 200 svižně i 3:30) 1.K/ 2. lib PL	
Sucho dopol.: rozcvička, opičí dráha, protažení		5,2	Sucho odpol.: přednáška doplňky stravy	
Úterý 25.10.		6-8h	14-15h	
Rozpl. 200 lib + 200 Pz LP + 200 Pz N PL 6x 100 (25 UW + 75 tech) i 1:40 PAC 12x 50 desc 1.-4. i 50" 6x 50 build i 1:00 TEST Pz 5x 200 Pz rychle i 5:00 400 volně PL 600 (50 lib + 100 K Tcv + 50 lib + 100 Z Tcv) 2x (300 (125 K + 25 Hz) svižně i 4:30 200 lib N svižně i 4:00 2x 100 Z svižně i 1:40) 100 volně			DOBROVOLNÝ trénink 400 lib + 4x 100 N i 2:00 + 4x 100 R i 1:45 nácvik crossover obrátky vybušnost vlnění kamerování obrátek	
Sucho dopol.: kruháč		5,6	Sucho odpol.: volno	
Středa 26.10.		8-10h	16-18h	
Rozpl. 400 lib streamline za vlaječky 2x 400 RI 40" (50 N Pzě + 50 K) (50 R Pzě + 50 K) 8x (50 neg.split i 1:00 + 25 závodní rychlost i 40") 2x PAC 2x PL TEST Hz 5x (100 Hz MAX start + 300 volně) 4x 400 desc 1.-4. po 100 RI 40" 1.+3. Souhra / 2.+4. PL a PAC 100 volně			Rozpl. 600 K/Pz (100) + 200 neg.split PL 12x 50 (15 MAX výjezd + volně) i 1:00 800 N/R (100) i 14:00 PAC 12x 50 desc 1.-4. i 50" 1x 400 svižně i 6:00 3x 200 svižně last 50 Hz i 3:00 last 75 Hz i 3:10 last 100 Hz i 3:20 6x 150 svižně last 25 Hz i 2:10 last 50 Hz i 2:20 last 75 Hz i 2:30 9x 100 (75K svižně + 25 Hz rychle) i 1:40 400 (100 N + 100 souhra)	
Sucho dopol.: hody s medicinbally, vybíjená, protažení		5,5	Sucho odpol.: běh 5 km	
			3,5	8,7
			1,4	7,0
			6	11,5

Čtvrtek 27.10.		8-10h	14-16h	
Rozpl. 200 K + 4x 100 R i 1:45 200 neK + 4x 100 Pzě N i 2:00 12x 50 (M/Z i 50" + Z/P i 55" + P/K i 55" + K/M i 50") SHORT REST 5x (4x 50 i 1.-3. série 55"/ 4.-5. 50" 3x 50 i 1.-3. série 50"/ 4.-5. 45" 2x 50 i 1.-3. série 45"/ 4.-5. 40" 1x 100 závodní tempo 100 ze 200 200 volně) + 50 volně			Rozpl. 400 lib + 200 R + 200 Pz LP 10x 100 N i 2:00 PL+PAC 10x 50 build i 1:00 400 scull/pěst/prsty/souhra 30x 50 10x = 4x 85-90% + 1x ostře/závodní tempo i 1:30 8x = 3x 85-90% + 1x ostře/závodní tempo i 1:25 RI 1:00 6x = 2x 85-90% + 1x ostře/závodní tempo i 1:20 4x = 1x 85-90% + 1x ostře/závodní tempo i 1:15 2x = 2x ostře/závodní tempo i 1:10 2x (200 souhra + 100 N + 100 scull + 100 Pz tech) 2. série PL	
Sucho dopol.: míčové hry - fotbal a vybíjená		5,6	Sucho odpol.: volno	
5,2		10,8		
Pátek 28.10.		8-10h		
Rozpl. 400 Pz + 400 Pz LP síla PL 8x 100 lib RI 20" (1st and last 15m MAX) 10x 50 build i 1:00 Sprint set 3x(4x 100 lib skok + 15m MAX bez O2 skok + 25m MAX bez O2 skok + 35m MAX last 15m MAX bez O2 + 200 volně) ŠTAFETY + 200 volně				
		4,3	4,3	

Součet dopoledne: 38,4 km

Součet odpoledne: 28,1 km

Součet celkem: 66,5 km

Počet TJ voda/sucho: 13/8

Hodin voda: 25,5 h

Hodin sucho: 6 h