

# VT SCM II - Střední Čechy - Pardubice jaro 2023

Tréninky:

<b>Úterý 4.4.</b>	<b>Odpoledne:</b> 800 R 4x200 s 3'30", PZ 800 K, š 4x50 HZ, s 1'00" 300 100 K+100 HZ+100 K 4x50 HZ, s 1'00" 300 100 K+100 HZ+100 K 4x50 HZ, s 1'00" 300 V 4x50 HZ, nohy, s 1'15" 2x300 K, š, int.15' 4x100 HZ, nohy, s 2'15" 3x300 K, š+lib+K, mpac, int.15' 100  <b>6.100</b>
<b>Středa 5.4.</b>	<b>Odpoledne:</b> 800 R 6x150 (100 K+50 HZ), s 2'00" 100 V 5x200 (50K+50M (3záběry M+3záběryP))+25 M MAX+75K), s 3'30" 100 V 6x100 (50 K+ 50 HZ MAX), s 2'00" 200 V 5x200 PZ, s 3'30" 100 V 3x400 K, š, mpac, mpl, int. 15" 200 V  <b>6.200</b>
<b>Ráno:</b> 800 R 4x200 nohy PZ, int. 15" 300 TC, K 3x100 HZ, s 1'45" 6x100 nohy, HZ, mpl, ½ bazénu MAX, int. 30" 300 TC, K 4x100 HZ, s 1'45" 8x50 nohy, HZ, mpl, ½ bazénu MAX, int. 15" 300 TC, P 4x100 HZ, s 1'45" 100 V 1000 K, mpac 100 V  <b>5.900</b>  <b>Sucho: tělocvična (protahování, kotoučky)</b>	

# VT SCM II - Střední Čechy - Pardubice jaro 2023

Tréninky:

<b>Čtvrtek 6.4.</b>	
<p><b>Ráno:</b>            800 R            4x400 (200Pz+100HZ+100nHZ), s 6'45"            300 K, š            2x100 K, s 1'30", pak int. 1'00" a            100 HZ, MAX            200 V            300 Z, TC            2x100 HZ, s 1'30", pak int. 1'00" a            100 HZ, MAX            200 V            12x50 n, mpl, M,Z, K, s 1'00"            600 K, š            500 skok po každé 100 m</p> <p><b>5.700</b></p> <p><b>Sucho: tělocvična (protahování, kotoučky)</b></p>	<p><b>Odpoledne:</b>            800 R            10x50 HZ, s 1'00"            4x50 HZ, s 50", MAX            100 V            400 K, š            10x50 HZ, s 1'00"            4x50 HZ, s 50", MAX            100 V            400 Z            10x50 HZ, s 1'00"            4x50 HZ s 50" , MAX            300 V            500 TC            2x100 HZ, s 5'00"            600 V</p> <p><b>5.500</b></p>
<b>Pátek 7.4.</b>	
<p><b>Ráno:</b>            1000 R            12x50 mpl Z, s 1'00", nM, TC, sou            600 50 n, 100 mpac, HZ            12x50 K, K, pPnK, s 1'00"            300 Z, Z soupaž, TC            12x50 25 TC, 25 K, s 1'00"            600 mpl, 100n, 100 sou HZ            200 V</p> <p><b>4.500</b></p> <p><b>Sucho: tělocvična (kompenzační cviky)</b></p>	<p><b>Odpoledne:</b>            800 R            8x100 K, s 1'30"            100 V            200 (50 vl s 1'30"+100 sou s 1'30"2:30+50            MAX v s 1'30") HZ            350 TC, K            200 (50 vl s 1'30"+100 sou s 1'30"2:30+50            MAX v s 1'30") HZ            350 TC, Z            200 (50 vl s 1'30"+100 sou s 1'30"2:30+50            MAX v s 1'30") HZ            350 V            200 (50 vl záda s 1'30"+100 sou s            1'30"2:30+50 MAX v s 1'30") HZ            350 V            8x100 K, s 1'30"            100 V            500 PZ, TC            500 V</p> <p><b>5.800</b></p>

# VT SCM II - Střední Čechy - Pardubice jaro 2023

Tréninky:

<b>Sobota 8.4.</b>	
<b>Ráno:</b> 800 V 12x150 PZ (M,Z,P+Z,P,K+P,K,M+K,M,Z+M,Z,P+.....), int. 15 200 V 9x50 HZ, s 1'30" dvě rychle+třetí MAX 150 V 9x50 HZ, s 1'30" dvě rychle+třetí MAX 150 V 8x50 n, HZ, s 1'30", mpl 200 V 9x50 HZ, s 1'30" dvě rychle+třetí MAX 450 V  <b>5.500</b>	<b>Odpoledne:</b> 800 V 4x150 K, mpac, š 8x50 n, 2xP,2xZ,2xK,2xP, s 1'15" 200 V 4X100 K, s 5'00", MAX,skok 600 200 V, 400 K, TC 4x50 HZ, s 2'30", MAX, skok 400 V 500 K, š 200 V  <b>4.300</b>
<b>Neděle 9.4.</b>	
<b>Ráno:</b> 800 R 2x300 K, s 4'30" 100 X, n 2x50 (25 MAX+25V) HZ 3x200 K, mpac, s 3'00" 100 X, n 2x50 (25 MAX+25V) HZ 4x150 K, mpl, s 2'10" 100 X, n 2x50 (25 MAX+25V) mpl 100 V 6x100 K, mpl, mpac, s 1'30" 100 X, n 2x50 (25 MAX+25V) HZ 12x50 HZ, s 0'50" 100 X, n 2x50 (25 MAX+25V) HZ 600 V  <b>5.500</b>	
<b>Suma: 55,0 km</b>	