

TRÉNINKOVÝ DENÍK 2015 Skupina:02-01 SCM II Vč Cyklus: Týden: 19.4.2015-25.4.2015					
datum	ráno	metry	odpoledne	metry	celkem
Po 20.4.	rozpl. 4x200PZ-TC,N,R,PZ	800	rozpl. 5x100 K,P,Z,M,PZ	500	
	18x50 PZ (M-Z,Z-P,P-K) i 1.15,100vy	1000	20x25 pl šn M~ + K i 35", 100ZS	600	
	3x(500K+3x100PZ) i 9'+ 2.15,100vy	2500	8x50K i 1' tempo testu, 100ZS	500	
	32x25 Npl-8M/Z/K/P bez pl	800	TEST 1500-800-400-200-100K i 25'	3000	
	vypl. 200 (50SCU+150)	200	14,8,4, 100 vypl	100	
			5x100 PN i 2.30', vypl 300 (50SCU+250)	800	
		5300		5500	10800
Út 21.4.	rozpl. 4x200PZ-TC,N,R,PZ	800	rozpl. 5x100 K,P,Z,M,PZ	500	
	16x50 Mpl - 25~+25M,100vy	900	20x25 pl šn K i 30", 100ZS	600	
	8x300K i 5', 100 vy	2500	4x(300Z+2x100PZ+100Z rychle+50vy)	2600	
	20x25 TCZ, 20x25 PN	1000	500 TClib, 16x25 sprint Kpl. I 45",100vy	1000	
	vypl. 200 (50SCU+150)	200	5x100 PN i 2.30', vypl 200 (50SCU+150)	700	
	tělocvična 60' (spinning, trampol., aer)	5400	vířivka	5400	10800
St 22.4.	rozpl. 4x200PZ-TC,N,R,PZ	800	rozpl. 5x100 K,P,Z,M,PZ	500	
	18x50 PZ (M-Z,Z-P,P-K) i 1.15,100vy	1000	20x25 pl šn M~ + K i 35", 100ZS	600	
	3x(500Zpl+3x100PZ) i 9'+ 2.15,100vy	2500	20x25 PZ lehce i 35", 100vy	600	
	16x50 Npl-4M/Z/K/P bez pl	800	TEST 8x200 PZ i 4.30 , 500vy	2100	
	vypl. 200 (50SCU+150)	200			
		5300	vířivka	3800	9100
Čt 23.4.	rozpl. 4x200PZ-TC,N,R,PZ	800	rozpl. 5x100 K,P,Z,M,PZ	500	
	16x50 Mpl - 25~+25M,100vy	900	20x25 pl šn K i 30", 100ZS	600	
	16x150K i 2.30, 100 vy	2500	4x(250P+2x100PZ+100P rychle+50vy)	2400	
	20x25 ZN, 20x25 TCP	1000	500 TClib, 16x25 sprint Kpl. I 45",100vy	1000	
	vypl. 300 (50SCU+150)	300	5x100 PN i 2.30', vypl 200 (50SCU+150)	700	
	tělocvična 60' (spinning, trampol., aer)	5500		5200	10600
Pá 24.4.	rozpl. 4x200PZ-TC,N,R,PZ	800	rozpl. 5x100 K,P,Z,M,PZ	500	
	18x50 PZ (M-Z,Z-P,P-K) i 1.15,100vy	1000	20x25 pl šn M~ + K i 35", 100ZS	600	
	3x(500Zpl/P/K+3x100PZ) i 9+2.15,100vy	2500	20x25 K stupňovaně 1-4, 200TC	700	
	32x25 Npl-8M/Z/K/P bez pl	800	TEST 2x(8x75+25 vy) K i 2, mezi 400vy	2000	
	vypl. 200 (50SCU+150)	200	2x(20x25 pl) TCZ+Z, TCM+M	1000	
			vypl. 300 (50SCU+150)	300	
		5300	vířivka	5100	10400
So 25.4	rozpl. 4x200PZ-TC,N,R,PZ	800	Před tr. Ráno 15' rozcvička		
	16x50 Mpl - 25~+25M,100vy	900	Před tr. Odp. 15' rozcv. + 15' posil		
	32x75K i 1.15, 100 vy	2500	s vahou VT		
	štafety 200	200	Po tr. Protážení 10'		
	vypl. 400 (50SCU+150)	400			
	vířivka				
		4800			4800
Ne 26.4.					
Celkem	tréninků: 11	hodin: 23,5	sucho: 5 h	km:	56500