

VT SCM Západní Čechy 17. - 23.11.2014 / skupina L.Luhový

17.11.2014 - dopoledne

Příjezd SC Nymburk 11:00 hod

Skupina: Hrabačka, Dvořák, Pokorný, Polcar, Šperl, Gemov, Hengerič, Čermák,
Šimáček, Šebesta, Bláha, Huclová, Hauerová, Krocová, Žůrková

17.11.2014 - odpoledne 14:00-15:30

600rz,
2x(4x50pz á 50''+4x100k á 1'30''+400pzn),
6x300(1-100z+100zn+100z,2-100k+100kn+100k)pl á 20'',
8x50(25pv+25pz) á 1'15'',
200v

5000

5000

18.11.2014 - dopoledne 8:30-11:00

800rz,
3x(300krš+3x100nlib á 10''),200v,
Test 1500k (800k á 12'+400k á 6'+200k á 3'+100k),
500v,
12x100pz á 1'40'',
1500krpa,200v

7700

18.11.2014 - odpoledne 16:00-18:00

600rz,
8x100(25pv+25z+25p+25k) á 2',
600(100hzn+200hzc),
3x(**3x50hz á 1'**+150v),12x100kh3,5,7,9 á 1'45'',
3x(**3x50hz á 1'**+150v)pl,
8x100(25pv+25z+25p+25k) á 2',200v

60'kruhový trénink

60'regenerace

6000

13700

19.11.2014 - dopoledne 6:00-8:30

400rz,
4x125(50mn+25z+25p+25k) á 10'',4x200k á 3'/á 3'20'',100v,
4x125(50zn+25p+25k+25m) á 10'',4x200k á 2'50''/3'10'',100v,
4x125(50pn+25k+25m+25z) á 10'',4x200k á 2'40''/3',100v,
4x125(50kn+25m+25z+25p) á 10'',4x200k á 2'30''/2'50'',100v,
12x100pz (1-tech,2-max) á 2'30'',200v,600(zn,kn)pl

20'atletická příprava
40'hry

8000

19.11.2014 - odpoledne 13:00-14:30

600rz,
16x25(mnpv,z,mnzpv,k)pl á 40'',600(25hzn+75r),
100v,
2x(100hz+50v+2x50hz+50v+4x25hz+100v),
32x50(6x50k á 45''+2x50z á 55''),
100v

4400

12400

VT SCM Západní Čechy 17. - 23.11.2014

20.11.2014 - dopoledne 8:30-11:00

| | |
|---|-------------|
| 800rz, 8x25m(1-4záběry,2-3záběry,3-2záběry,4-1záběr) á 45",12x50(25m+25z) á 55",100v, 12x200k(1-200h5,2-200neg split) á 3',200v, 6x400kpa á 5'30"/á 6',200v, 8x25m(1-4záběry,2-3záběry,3-2záběry,4-1záběr) á 45",12x50(25p+25k) á 55",100v, | 7800 |
|---|-------------|

20.11.2014 - odpoledne 15:00-16:00

| | |
|---|-----------------------------|
| 400rz, 9x100(2x100pz á 1'45"+100pzn á 2'), 400(25sc+75r), 9x100hzn á 2' , 400v | 20'strečink 60'sauna |
| 3000 | 10800 |

21.11.2014 - dopoledne 6:00-8:30

| | |
|--|--------------------|
| 600rz,1000k/z(25+25+50+50+75+75+100+100), 10x100k á 1'25"+4x50(25mnpv+25mnz)pl á 1'15"+100v, 10x100zpa á 1'35"+4x50(25mnpv+25m)pl á 1'15"+100v, 10x100kš á 1'25"+4x50(25mnpv+25zn)pl á 1'15"+100v, 10x100z á 1'35"+4x50(25mnpv+25z)pl á 1'15"+100v, 600kn/zn(25+25+50+50+75+75),200 | 60'kruhový trénink |
| 7600 | |

21.11.2014 - odpoledne 14:00-16:00

| | |
|--|--------------------|
| 1000rz, 8x25+100(25m á 30"+100k á 1'30",25z á 30"+100k á 1'30",25p á 30"+100k á 1'30", 25k á 30"+100k á 1'30"), 500(100hzc+100hzn), Test 5x200hz á 5' ,500v, 20x50kh3,5,3,7 á 55",200v | 60'kruhový trénink |
| 5200 | 12800 |

22.11.2014 - dopoledne 8:30-11:00

| | |
|---|--------------------|
| 600rz, 3x(300kr+2x100pzn á 10"),600(25sc+75r)š, 2x400k NS á 4'30",6x50m/z á 1',200v, 3x200k NS á 3',6x50z/p á 1',200v, 4x100k NS á 1'30",6x50p/k á 1',200v, 600(25scz+75r),1000cv,s pl | 60'kruhový trénink |
| 7600 | |

22.11.2014 - odpoledne 16:00-18:00

| | |
|--|--|
| 400rz, 6x150(1-50z+50m+50z,2-50k+50p+50k) á 15", 6x(50hzn á 1'+100hz tech),100v, Test 10x100k á 2' ,500v, 6x(50(25pv+25lib) á 1'+100hz tech), 1600(100z+200k+300z+400k+300z+200k+100z)pl | 30'strečink+komp. 60'regenerace |
| 5800 | 13400 |

VT SCM Západní Čechy 17. - 23.11.2014

23.11.2014 - dopoledne 7:00-8:30

400k,300z,200p,100m,
10x50k á 50"+4x50m á 1',10x50kpa á 45"+4x50z á 1',
10x50z á 55"+4x50p á 1',10x50kpa á 45"+4x50k á 1',
400v

4200

Odjezd SC Nymburk 10:00 hod

4200

Suchá příprava: 5 | Voda: 72300m

