

## SCM Blansko 25. - 31. 10. 2015

**Trenér:** Mgr. David Křivan

**Tréninková skupina:** Mikysková Michaela, Kalašková Kateřina, Čarnecká Zuzana, Coufalová Tereza, Hýblerová Adéla, Janičková Barbora, Štulík Richard, Svoboda Matyáš, Kyselová Michaela, Podešťová Radka,

### Ne/25.10. dopoledne:

- 1)300K - 300Z - 200K - 200P - 100K - 100M i15
  - 2)4x100 nohy M,Z,P,K "2:00"
  - 3)3x500 Kpac., K3/5, Kpac. i30
  - 4)4x75 nohy hl. "1:30"
  - 5)5x200 Dcv., K, Zcv., K, Pcv. i15
  - 6)12x25 pl. Nohy K,D H2O/M "35"
  - 7) 200 vypl.
- 4,9km**

### odpoledne:

- Hala - posilování s vlastní vahou + atletická průprava
- 1) 4x200 (50K/50M, 50K/50Z, 50K/50P, 50K/50Hl.) i15
  - 2) 1000 pl. (100souhra - **50nohy hl.**-50cv.K/hl.)
  - 3)2x25start sprint + 25 vol.
  - 4) 4 x 15s vertikální nohy K,P,K,M
  - 5) 100vypl.
- 2,0km**

### Po/26.10. dopoledne:

- 1)4x200 K/Z,K,K/P,PZ i15
  - 2)4x125 nohy hl./II. "2:30"
  - 3)**4x(200K "3:00" + 50 hl. "1:05")** +50vol.
  - 4)6x75 Pcv./nohyP, Zcv./nohyP, Mcv./nohyM
  - 5)**4x(200PZ "3:15" + 50 D,Z,P,K "1:05")** +50vol.
  - 6)4x125 pl. K,Z,K,M (75nohy/50cv.)
  - 7)6X50 K-hypoxic 6/hl. "55"
  - 8)50vypl.
- 4,7km**

### Odpoledne - 30min. Výběh

- 1)6x50lib. + 3 výtahy
- 2) 6x100 K/PZ i15
- 3)6x50 nohy D/P "1:00"
- 3)4x25 zrychl. "25"
- 4)800-400-200-100K TEST (12:30-6:15-3:15)+ 50vol.**
- 5)8x125 PZ(50hl)/hl. i15
- 6)4x75 nohy D,Z,P,K i10
- 7)800-400-200-100K TEST (12:30-6:15-3:15)+50vol.**
- 8)600pl. Z/nohyM, D/nohy Z, P/nohyM-bok

Dopoledne - bruslení 1hod.

**6,3km**

### Út/27.10.

- 1)100PZ - 200K-100P-200K-100Z i15
- 2)100K-75Z-50P-25M nohy i10
- 3) 200K/Z-150K/P-100K/M-50hl. i15
- 4)**10 x 100 nohy hl. "5:00" + 10 x 100 vol. TEST**
- 5)2x500 K/lib, K/lib pl. (50S-50cv-50hypox-50S-50cv)

**4,4km**

Dopoledne - bruslení 1hod.

### Odpoledne - tělocvična 1 hod.

- 1)400lib
- 2)4x(200K-100M,Z,P,K-50nohy hl. i15)i15
- 3)8x50 4K/4hl. (25+@25) "1:00"
- 4)4x100nohy II./III. Cv./souhra
- 5)**2x(8x75+25vol. K"1:50"/hl"2:00")+2x 100vol.**
- 6)200 II. + 400 nohy PZ
- 7)100-200-400-200-100 pac.pl. K/Z cv.,hypox.,souhra
- 8) 100vypl.

**6,1km**

### St/28.10.

- 1)8x25lib + 3 výtahy
  - 2)6x150 K/PZ (50Z,50P) i 15
  - 3)6x50 nohy K/M,Z,P "1:05"
  - 4)4x25 zrych. PZ
  - 5)5x200PZ "5:00" TEST + 4x50vol.
  - 6)100K7-200K5-300Kpac.3-200K5-100K7 i15
  - 7)3x100 nohy PZ i10
  - 8)300K/Z + **3x100K "1:40"**
  - 9)300K/P + **6x50 hl. "1:00"**
  - 10)300 K/Dcv.pl. + 12x25 PZ pl.
  - 11)100vypl.
- 5,7km**

### Odpoledne - bruslení 1hod.

Regenerace - sauna, vyřivka

**Čt/29.10.**

- 1)2x(200-150-100-50i10)K/lib., PZ/K
- 2) 4x75 nohy MZP/K i10
- 3)16x25 PZ 1+1 "30"
- 4)2x100hl. Cv
- 5)**5 x 100 hl. čas Test** + 5 x 300vol.
- 6)4x125 K,Z,K,P i15
- 7)100dych. + 100vypl.

**4,6km**

Dopoledne - bruslení 1hod.

**Odpoledne - 30min. Výběh**

- 1)200lib
- 2)9x100 2K/PZ i15
- 3)8x50 nohy PZ (25-25)"1:05"
- 4) **2 x 175 K "2:20" (OR na 200m + 4sec.) + 100 vol.**
- 5) **4 x 175 K "2:40" (OR na 200m + 2sec.) + 100 vol.**
- 6) **6 x 175 K "2:50" (OR na 200m a lépe) + 100 vol.**
- 7)400 Z/P- 200Z/D2-P3 - 100sculling
- 8)16x50 pl. PZ cv./nohy "1:00"
- 9)6x75Kpac. Hypo3-5-7/hypo celé na 7
- 10) 100vypl

**6,0km**

Regenerace - sauna, vyřivka

**Pá/30.10.**

- 1)8x75 MZP/ZPK i10
- 2)50hl.-100PZ-50hl. Nohy
- 3)**400-300-200-100** i20 + 50vol.
- 4)400-**300-200-100** i20 + 50vol.
- 5)4x150 Z/K,P (100souhra+50 nohy) i15
- 6)400pl. HI./II. (25hypo/75souhra)
- 7)8x25PZ cv.

**4,7km**

Dopoledne - bruslení 1hod.

**odpoledne:**

- 1)100K-100PZ-75K-75Z-50K-50P-25K-25M i5
- 2)6x100 K/nohy Z,P,M i10 + 4x25zrychl.
- 3)**4x(50-50-50-50i20) hl. "4:45" + 100vol.**
- 4)3x300K/Z,nohy II., PZ i20
- 5)**4x(50i20-25i10-25) hl. "2:45" +100vol.**
- 6)800K-400Z/P-200PZ-100hl. I20
- 7)**8x50 nohy Kpl. 1+1 "55" + 50vol**
- 8)300 Kdobih/lib.
- 9)50vypl.

**5,8km**

Regenerace - sauna, vyřivka

**So/31.10.**

- 1)12x50 M,Z,P,K i10
- 2)200 nohy PZ
- 3)10x150 5Kpac./5K i15
- 4)2x25 start + 25 vol.
- 5)12x75 **K,MZP,hl./K,MZP,hl./K,MZP,hl.** "1:20"
- 6)5x100 nohy K/PZ i15
- 7)500pac.pl. K/K-dobih. - 400pac.pl. Z/K - 300Kpac.pl hypox 1/2-200pl.K/M-100pl.hl. i20
- 8)8x25dých.
- 9)100vypl.

**5,6km****Celkem naplaváno: 60,8km**

Suchá příprava: 7,5 hod.

Tréninkových jednotek voda: 12 (21hodin)

Kateřina Polášková - odjezd ve čtvrtek po obědě

Michaela Mikysková - odjezd v pátek po obědě