

Soustředění SCM II. Jižní Morava, 25.–31. 10. 2015 Blansko

Hlobeň Adam, Kučera Roman, Kučera Štěpán, Osina Marek, Kodýtek Petr, Špaček Dominik, Navrkal Miroslav, Podešť Michal, Odstrčil Filip, Tomandl David, Široký Václav, Březina Tomáš, Krejčí Kryštof

Neděle 25.10.			
R-600lib., 4x(100NopoPZ-200K-100TCpoPZ-200K), 8x50(25 25vyp., 25+25vyp.)poPZ, 500l.(25No 50TC 25s), 8x150(50poPZ 100K, 100PZ 50K), 200vyp.		R-600lib., 2000K(50+50, 100+50, 150+50, 200+50, 250+50, 250+50, 200+50, 150+50, 100+50, 50+50), 300Z/Zsoup	
	5,3	90	2,9
S -			40
Pondělí 26.10.			
R-600lib., 600(50No 50TC 50s)PZ, 8x25l/o l./lib., 200vyp., TEST 10x100NoI.+100vyp. st=5:15, 600Khypox.		R-600lib., 5x200PZ S-No-Pa-No-s, 12x25stup. l./lib., 400 (50vlnění 50Zsoup), 23x100K (1+1+1+2+1+3+1+4+1+3+1+2+1+1) st 1:45, 100vyp., 300Zsoup, 10x50(25p.v. 25vyp), 600pac(50zastav 50s)Z,K, 100vyp.	
	4,2	90	6,2
S - bruslení 60'			115
Úterý 27.10.			
R-600lib., 2x(5x100TC->s)K, l., 8x50vlnění pl, 400(25 sculing 25 Zsoup 15Dskoky 10D 25vyp.), 1000Kpac(50TC 25s 50TC 25s 100hypox.), 400(100TCI., 100Zsoup), 10x50 výjezd l./lib. , 400TCPZ		R-600lib., 16x50(3xTC 1xs)PZ, Mplib., 300(50No 50s)lib., Test 5x200PZ , 200vyp., 800pl(25vlnění 50Z 25PaPNoD 100K), 100vyp., 5x100PZ st=2:30, 200vyp., 600pac (50Z 100K), 100vyp., 4x50MZPK st=1:15, 300vyp.	
	4,7	90	6,0
S - bruslení 60'			125
Středa 28.10.			
R-600lib., 400TCPZ, 8x200K negativ split st=2:40, 2:50, 200Zsoup, 8x200K(50-50-50-50) st=2:45, 2:55), 200Zsoup 8x200K(75-25-75-25max.) st=2:45, 2:55, 200Zsoup., 9x100TCpl MZK, 100Vyp.		volno	
	7,4	120	
S -			
Čtvrtek 29.10.			
R-600lib., 6x100NoI./lib., 4x100TCpacPZ, 8x50(257+25vyp., 25+25vyp.)l./lib., 200vyp., 10x50l. st=1:30, 200vyp 1000(100Zsoup 100Khypox 50lib.), 2x(50l.max. +200vyp) 100vyp.		R-600lib., 400TCPZ-300NoPZ-200Khypox-100(25+25+25+25), 12x50(25maxl.+25vyp.)st=1:00, 100vyp., 400pl (25vlnění 25Z 50K), 100vyp., 10x50(25maxl.+ 25vyp.) st=1:00, 100vyp., 400pac(50zast 50s)Z/K, 100vyp., 8x50 (25maxl.+25vyp.)st=1:00, 100vyp., 400TCII., 10x50 Khypox 4-3-2-1-0, 600No/Palib., 100vyp.	
	4,5	95	6,0
S - bruslení 60'			120
Pátek 30.10.			
R-600lib., 3x200PZ No-Pa-s, 8x50(25sculing 25vyp.), 400pl vlnění, 8x50TCI., 6x50(4 záběry max z klidu)l./lib. 4x100(20, 30, 40, 50p.v. + vyp.),1000(200PZ,K,P,K,Z) 2x(25start + 75vyp.) , 200vyp.		R-600lib., 4x100NopoPZ-4x50PZ-4x100TCpoPZ-4x50PZ, 4x75(25+12,5max+37,5vyp.)l./lib., 300(50TC 50s)lib., 6x(100l.+50l.+50l.+100vyp.) st=1:45, 50, vyp. ve 2:00, 400Zsoup, 8x100PZ,K pl. dl. výjezdy, 100vyp.	
	4,5	90	6,1
S - bruslení 60'			120
Sobota 31.10.			
R-600lib., 800(50TC 50s)PZ/l., 8x25l/o, 200vyp. TEST 5x100l. start + 300vyp. , 20x50pl(Z,K,lib., Khypox), 10x50(25p.v. 25vyp.), 200vyp.			
	5,5	120	
S -			
S -		S - kondice, medicimbali 40'	
S -		S -	

Počet tréninkových jednotek voda	12	Počet tréninkových jednotek sucho	9
Součet minut voda	1215	Součet minut sucho	435
Součet naplavaných kilometrů	63,3		