

TRÉNINKOVÝ DENÍK 2015 Skupina:02 SCM II Vč Cyklus: Týden: 25.10.2015-31.10.2015					
datum	ráno	metry	odpoledne	metry	celkem
<b>Po 26.10.</b>	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 8.30'+ 2.15,100vy	2500	8x50K i 1' tempo testu, 100ZS	500	
	32x25 Npl-8M/Z/K/P bez pl	800	<b>TEST 1500-800-400-200-100K i 25'</b>	3000	
	50 ZS, <b>4x50 (25vl+25PV)</b>	250	14,8,4, 100 vypl	100	
	vypl. 200 (50SCU+150)	200	5x100 PN i 2.30', vypl 300 (50SCU+250)	800	
		5550		5500	11050
<b>Út 27.10.</b>	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	
	9x300K i 5', 100 vy	2800	4x(300Z+2x100PZ+100Z rychle+50vy)	2600	
	20x25 TCZ, 20x25 PN	1000	500 TClib, <b>16x25 sprint Kpl. I 45"</b> ,100vy	1000	
	vypl. 200 (50SCU+150)	200	5x100 PN i 2.30', vypl 200 (50SCU+150)	700	
	tělocvična 60' (spinning, trampol., aer)	5700	vířivka	5400	11100
<b>St 28.10.</b>	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	<b>TEST 8x200 PZ i 4.30</b> , 500vy	2100	
	100ZS, <b>50K čas</b>	150			
	vypl. 300 (50SCU+250)	300			
		5550	vířivka	3800	9350
<b>Čt 29.10.</b>	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, <b>16x25 sprint Kpl. I 45"</b> ,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
<b>Pá 30.10.</b>	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	<b>TEST 2x(8x75+25 vy) K i 2, mezi 400vy</b>	2000	
	50ZS, <b>100PZ čas</b>	150	2x(20x25 pl) TCZ+Z, TCM+M	1000	
	vypl. 300 (50SCU+250)	300	vypl. 300 (50SCU+150)	300	
		5550	vířivka	5100	10650
<b>So 31.10</b>	rozpl. 4x200PZ-TC,N,R,PZ	800	<b>Před tr. Ráno 15' rozcvička</b>		
	16x50 Mpl - 25~+25M,100vy	900	<b>Před tr. Odp. 15' rozcv. + 15' posil</b>		
	32x75K i 1.15, 100 vy	2500	<b>s vahou VT</b>		
	<b>štafety 200</b>	200	<b>Po tr. Protážení 10'</b>		
	vypl. 400 (50SCU+150)	400			
	vířivka				
		4800			4800
<b>Ne 1.11.</b>					
<b>Celkem</b>	<b>tréninků: 11</b>	<b>hodin: 21,5</b>	<b>sucho: 5 h</b>	<b>km:</b>	<b>57550</b>