

VT SCM II JM; Blansko - 23. - 29. 10. 2016

Neděle 23. 10. 10:30 - 12:00	15:30 - 17:00			
800R 8x100Z/P-8x100K sviž. lo. 10" + 100vyp. 6x200 (25 p.v.-25Z-50D-100PZobr.) st. 3:30 + 100vyp. 400Klehce	400R 8x150PZ bez M, 100Zsoup. 4x200N K/D pl. + 400pa libo 4x200 (25D-75K) pl. + 400Z/Plehce 100vyp.			180'
4,2	4,2			8,4
Pondělí 24. 10. 8:00 - 9:30	15:00 - 17:00			
800R, 400no libo 4x(100-200-400)K pl. lo. 10"/20"/30" + 100vyp. 400Z/P + 100vyp.	300R-200Z/P 8x200 TC Pze + 400PZ 3x400 K - dl.záb. 8x50 PpapacKN - 100Pno záda - 8x50P io. 10" 600spoj. K/Z á 150			315'
Sucho 60': bruslení	Sucho 45': běh venku 5 km	4,6	5,2	9,8
Úterý 25. 10. 8:00 - 9:30	12:30 - 14:30 / 19:30 - 21:30			
800R + 400N Z/Kpl. + 8x25 Pze ostře 5x200PZ st. 5:00 - TEST, 200vyp. 5x200libo sviž. st. 4', 200Zsoup. 600spoj. (100Z-100P-100Kcvrnk.) 100vyp.	500R 10x100 (25D-75K)sviž. lo. 15" pl. + 200Z 10x50 (25KO2-25Z) io. 15" + 200Z 10x100 (25D-75K)sviž. lo. 15" pl. + 200Z 4x150 (Pno-Ppa-PKN-P) 24x25 (D/Z/K/K)pl. + 400libo lehce			315'
Sucho 60': bruslení	Sucho 45': běh venku 2 km, posilování, medicínabaly	4,5	5,2	9,7
Středa 26. 10. 9:00 - 11:00	odpoledne			
800R 8x50 (1xsviž/1x25max-25lehce) 2xK, 2x libo + 100vyp. 800K st. 13:00-400K st. 6:30-200K st. 3:15-100K - TEST 100vyp.-4x100TC Pze - 400Z - 300P - 200Kcvrnk. 800K st. 13:00-400K st. 6:30-200K st. 3:15-100K - TEST 300vyp.	VOLNO			180'
	Sucho 60': bruslení	6	0	6
Čtvrtek 27. 10. 8:00 - 9:30	16:00 - 18:00			
800R + 400PZ N 8x50 Pze st. 0:50 + 100vyp. 10x100N I. + 100vyp. - TEST 600K lehce, 100vyp.	600R, 6x50 (15Kmax.O2-dopl. Lehce) 800K (á 200m: N-pa-dob-TC), 3x(400 st.7'-200 st.3:30-100 st.2'-2x50st.st.1')K N-so-sopacpl. 200vyp. 900spoj. (50scull.-100Z-50KO2-100P)			315'
Sucho 60': bruslení	Sucho 45': kompenzační cvičení v tělocvičně	4,4	5,2	9,6
Pátek 28. 10. 7:30 - 9:00	16:30 - 18:30			
800R 100-200-400-800-400-200-100 K io. 20" 100vyp. 50D-100Z-150P-200K-150P-100Z-50D io. 15" 200vyp.	600R 20x100 (50Z-50P/PZ) st. 1:50 + 200vyp. 20x50 (25D-25K/K) st. 0:50 + 200vyp. 20x25 PZ pl. St. 0:35 + 200vyp. 800spoj. (150Z-50DTC-200K)			315'
Sucho 60': výlet 5 km	Sucho 45': pohybové hry	4,1	5,7	9,8
Sobota 29. 10. 9:00 - 11:00	odpoledne			
800R, 10x50no libo io. 10, 5x100pa libo 16x150 (PZbezK/PZbezP/PZbezZ/PZbezD) io. 20" 100vyp., 800Khypox., 100vyp.	NÁVRAT DOMŮ			120'
		5,2		5,2

Součet dopoledne: 33 km Součet odpoledne: 25,5 km Součet celkem: 58,5 km

Tréninková skupina: Hrušková Kristýna 03, Černá Karolína 03, Sedlecká Petra 03, Páleníková Martina 03
Slatinská Barbora 03 - sparing, Gladišová Sára 02 - sparing