

VT SCM II Jižní Morava; Blansko 22. – 28. 10. 2017

trenér: **Mgr. Roman Havrlant**

skupina: **Anna Pavlíčková 01, Lucie Zubalíková 02, Anteta Sedláčková 02, Marika Surová 02, Jiří Grabovski 02, Denis Hýbl 02**

NE: 22.10.	voda: 8.30 – 10.00 sucho: 11.20 – 12.00		sucho: 13.45 – 14.15 voda: 15.00 – 17.00
	sraz 7.30 bazén Blansko 400R; 8x (25K;M bez dechu +25V) 8x50M (25n+25TC) i.15''; 4x(25M+25V); 6x150K i.20''; 200V 8x50Z (25n+25S) i.15''; 4x(25Z+25V); 6x100K i.10''; 200V; 8x50P (25n+25S) i.15''; 4x(25P+25V); 200V 4700m	odp:	SP: tělocvična – běhové aktivity 200R; 400n (1.); 8x25 n(1.) max @45''; 100V 24x200 3K, 1(25M+75Z+75P+25K) @3'10; 3'50 8x25 n(1.) max @45''; 300V 6200m
PO: 23.10.	voda: 8.00 – 10.00 sucho: 11.00 – 11.45		voda: 14.00 – 16.00
dop:	400R; 400n lib; 8x50N (1.), (25n+25S) (1.) @ 1'10; 200V; TEST: 10x (100N 1.zp. max + 100V); 400pl (50K+50Z) 2000 (325K+25Kmax+125Z (P)+25Z(P)max) (1. a 3. „500“pac) 200V 6000m SP: bruslení 45'	odp:	500R; 5x100 (50M;Z;P;Z;M (25n+25S) + 50K) i.15''; 4x400K @6'; 150V; 8x50Pp pl. @1'05; 100V; 6x200K pac @2'50; 150V; 8x(25 Pp+25V) @1'05; 100V; 8x100Kpl. @1'20; 300V 6200m
ÚT: 24.10.	voda: 8.00 – 10.00 sucho: 10.45 – 11.15		
dop:	800R; 400TCK; 8x50K @50''; 200V; TEST:(800@13'+400@6'30+200@3'15+100K); 200V;8x100pl. Z,libN @1'40+2'; 200V; TEST:(800 @13'+400 @6'30+200 @3'15+100K);400V 6300m SP: bruslení 30'	odp:	volný půlden procházka 5km v terénu (80')
ST: 25.10.	voda: 8.00 – 10.00 sucho: 11.00 – 11.40		voda: 15.00 – 17.00
dop:	200K,100Z,100P,100Z,200K; 6x(25Mn↓ pl. 2+2+2 prog.+25V) i.20''; 100V; 16x100 K (8pac) @1'35; 100V 6x(25MnZ pl. 2+2+2 prog.+25V) i.20''; 100V; 12x100 K (6pac) @1'30; 100V 6x(25M pl. max+25V) i.20''; 100V; 8x100 K (4pac) @1'25; 300V 6000m SP: běh 15'; workout cvičení 15'	odp:	1000R; 4x200 (1.) TF 24-25 @K+Z 3'15; M+P 3'30 100V; 800K pac; 100V 4x150 (1.) TF 25-26 @K+Z 2'20; M+P 2'40 100V; 600K pac; 100V 4x100 (1.) TF 27-28 @K+Z 1'45; M+P 2' 100V; 400K pac; 100V 4x50 (1.) TF 28-30 @1'10 100V; 200K pac; 100V 5800m
ČT: 26.10.	voda: 8.00 – 10.00 sucho: 11.00 – 11.45		sucho: 14.45 – 15.15 voda: 16.00 – 18.00
dop:	500R; 6x50n 1.,lib, @2'15; 1000 (25M+75K) pl.; 100V; 6x50 (1.) 1+1 @1'20; 100V 1000 (25Z+75K) pac; 100V; 6x50 (1.) 1+1 @1'30; 100V 1000 (25P+75K); 100V; 6x50 (1.) 1+1 @1'40; 100V 6x50n 1.,lib, @2'15; 500V (100ZS,100lib) 6100m SP: bruslení 45'	odp:	SP: běh 15'; workout cvičení 15' 600R; 6x25n pl. M,Z,K @35''; 50V 600TC M+Z; 6x(25 po3 M,Z 1-3prog. + 25V); 6x50n pl. M,Z,K @1'05; 100V 600TC P+K; 6x(25 po3 P,K 1-3prog +25V). 6x75n pl. M,Z,K @1'25; 150V; TEST: 5x200PZ @5'; 300V 400pl pac lib 5300m
PÁ: 27.10.	voda: 8.00 – 10.00		voda: 16.00 – 18.00
dop:	1000R; 400n; 400TC; 400p 8x100K;Z pl. @2'; 100V; 16x50 PTC; K; 100V; 400 (25MTC+25Z+50K); 4x štafetový start (200) 4600m přednáška: výživa sportovce	odp:	přednáška: kompenzační cvičení 2x (200K+150P+100Z+50M); 300Mn; 12x100 @1'40 (25M+75K); (50M+50K); (75M+75K); 100K (5.-8.pl.) 300Zn; 12x100 @1'50 (25Z+75K); (50Z+50K); (75Z+75K); 100K (5.-8.pac) 300Pn; 12x100 @2' (25P+75K); (50P+50K); (75P+25K); 100K (5.-8.p) 300V; 4x25ST Mn↓+25V; 100V 6100m
SO: 28.10.	voda: 8.00 – 10.00		
dop:	1200 závodní R; 400N (1.) (25+75); 4x(50 (1.)+50V); 100V TEST: 5x (100 (1.)max se startem + 300V) 1000pac pl lib vypl 5100m	odp:	
CELKEM: 23,5hod – voda 3,0hod - SP		kilometráž: 68,4 km	