

## Soustředění SCM II. Jižní Morava, 27.10.–2.11.2019 Blansko

Černá K., Gögh D., Hána K., Klok M., Kučera M., Kupčová S., Marší O., Masaryk T., Peringer M.

<b>Neděle 27.10.</b>			
Příjezd do 9.00 R-600lib., 300NoPZ, 300Khypox., 600(25scul 50TC)PZ, 600(75poPZ 75K), <b>12x25PZ stup. 3</b> , 300Zsoup střídát No, 8x200PZ,K,I.,K, 400(25scul 75TCPZ), 4x100K-4x50K-4x25Kmax st=1:30-50-30, 100vyp., 800(100Nolib. 100lib.)	6,6	120	
S -			
<b>Pondělí 28.10.</b>			
R-600lib., 8x100(25No 50TC 25s)PZ/I., 8x50(12,5No 12,5s 25vyp.)PZ/I., 300Khypox., 100vyp., Test <b>10x(100NoI.</b> 100vyp.st=5:00),600(50Zsoup 50TClib.), 600pac(25Z/P 75K), 200vyp.	5,6	120	
S - brusle		60	
<b>Úterý 29.10.</b>			
R-600lib., 16x50(scul, No, 2xTC)PZ, 8x50(25 <b>odraz</b> )PZ/I., 6x50(25p.v. 25vyp.), 7x100PZ(25-75, 50-50, 75-25, 100, 25-75, 50-50, 75-25), 300Z/Zsoup., 4x200K(150-50, 100-100, 50-150, 200), 100vyp., 300(25scul 75TC)lib., 4x(50MZPK 100PZtočit(50-50)), 300Z/Zsoup, <b>4x200K</b> , 300vyp.	6,3	120	
S - brusle		60	
<b>Středa 30.10.</b>			
R-600lib., 400TCPZ, 8x50K(50, 25+25vyp.), 200vyp., Test <b>800-400-200-100K</b> , 200vyp., 8x100pl Z/lib., 200vyp., Test <b>800-400-200-100K</b> , 200vyp., 300Z/Zsoup/lib.	6,3	120	
S -			
<b>Čtvrtek 31.10.</b>			
R-600lib., 4x(100No 100TC 100s)poPZ, 8x50(25No pv + <b>dohmat</b> 25vyp., 25 25vyp.)PZ, 200scul., 12x50pl (vlnění záda, PaPNoD, PaPNoK), 600(75TC 25s)l./lib., 6x100( <b>výjezd max výjezd max na 50m</b> vyp.)l./lib., 200scul., 8x100K, 400(50Zsoup 50TC), <b>6x25K max</b> , 250vyp.	6,0	125	
S - brusle		45	
<b>Pátek 1.11.</b>			
R-600lib., 5x200PZ(No,TC,s,TC,No), MPlib., 400Khypox., 12x200(4xKpac, PZ,Z,PZ,P, 4xKpl), 16x50(scul,2xTC,s)PZ, 6x50(25 <b>obrátka+výjezd max.</b> ) 200vyp.	6,0	115	
S - brusle		45	
<b>Sobota 2.11.</b>			
R-800lib., 8x50Nolib., 4x100Palib., <b>8x25PZ</b> , Test <b>5x(100I. se startem + 300vyp.)</b>			
<i>po tréninku odjezd domů</i>	3,9	90	
S -			
Počet tréninkových jednotek voda	12	Počet tréninkových jednotek sucho	8
Součet minut voda	1375	Součet minut sucho	435
Součet naplavaných kilometrů	69,3		

## Testy a některé měřené motivy

### 10x100No I. + 100vyp. st=5:00

		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	Ø
Černá Karolína	K	1:42,17	1:41,03	1:43,81	1:44,03	1:43,00	1:45,24	1:44,61	1:46,20	1:46,21	1:44,33	<b>1:44,06</b>
Gögh Daniel	Z	1:26,98	1:29,47	1:30,99	1:30,57	1:31,56	1:32,56	1:32,33	1:30,16	1:32,05	1:33,40	<b>1:31,01</b>
Hána Karel	Z	1:16,94	1:24,10	1:23,98	1:24,43	1:23,67	1:22,40	1:20,40	1:18,98	1:19,72	1:18,98	<b>1:21,36</b>
Klok Markijan	K	1:35,81	1:36,67	1:36,76	1:33,30	1:38,84	1:37,88	1:38,93	1:39,47	1:34,86	1:34,33	<b>1:36,69</b>
Kučera Milan	D	1:31,90	1:30,09	1:30,29	1:29,74	1:25,28	1:24,64	1:24,99	1:24,30	1:25,80	1:24,10	<b>1:27,11</b>
Kupčová Sabína	K	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	<b>x</b>
Maršík Ondřej	K	1:43,96	1:44,95	1:46,39	1:46,52	1:46,07	1:47,15	1:49,77	1:49,44	1:47,71	1:47,33	<b>1:46,93</b>
Masaryk Tomáš	K	1:35,62	1:33,05	1:32,52	1:31,17	1:30,35	1:30,96	1:31,06	1:30,28	1:28,95	1:30,07	<b>1:31,40</b>
Peringer Marek	K	1:40,15	1:38,68	1:40,26	1:39,45	1:39,67	1:40,96	1:41,24	1:41,75	1:42,02	1:40,11	<b>1:40,43</b>

### 5x200PZ st=5:00

		1.	2.	3.	4.	5.	Ø
Černá Karolína		2:44,01	2:49,73	2:45,78	2:45,87	2:42,58	<b>2:45,59</b>
Gögh Daniel		2:41,08	2:42,34	2:44,11	2:40,61	2:41,58	<b>2:41,94</b>
Hána Karel		x	x	x	x	x	#####
Klok Markijan		x	x	x	x	x	#####
Kučera Milan		2:30,62	2:26,75	2:24,46	2:25,89	2:25,18	<b>2:26,58</b>
Kupčová Sabína		2:30,85	2:29,70	2:29,84	2:29,46	2:28,32	<b>2:29,63</b>
Maršík Ondřej		2:42,88	2:43,02	2:43,20	2:46,57	2:46,52	<b>2:44,44</b>
Masaryk Tomáš		x	x	x	x	x	#####
Peringer Marek		2:35,21	2:37,30	2:34,95	2:34,39	2:33,01	<b>2:34,97</b>

### 5x100PZ st=2:30

		1.	2.	3.	4.	5.	Ø
Černá Karolína		1:23,48	1:21,91	1:21,79	1:20,48	1:19,67	<b>1:21,47</b>
Gögh Daniel		1:18,02	1:16,58	1:16,36	1:14,76	1:15,41	<b>1:16,23</b>
Hána Karel		x	x	x	x	x	#####
Klok Markijan		x	x	x	x	x	#####
Kučera Milan		1:13,88	1:12,03	1:09,89	1:09,03	1:06,95	<b>1:10,36</b>
Kupčová Sabína		1:15,18	1:16,18	1:15,73	1:15,13	1:12,83	<b>1:15,01</b>
Maršík Ondřej		1:20,95	1:23,11	1:22,92	1:24,40	1:18,21	<b>1:21,92</b>
Masaryk Tomáš		x	x	x	x	x	#####
Peringer Marek		1:16,48	1:16,74	1:15,80	1:15,97	1:13,22	<b>1:15,64</b>

**2x(800-400-200-100) st=12:00, 6:00, 3:00, mezi seriemi cca 30 minut**

	800	400	200	100	$\Sigma$	800	400	200	100	$\Sigma$	rozdíl
Černá Karolína	10:19,69	5:02,69	2:25,05	1:10,16	<b>18:57,59</b>	10:24,07	5:06,19	2:25,77	1:08,64	<b>19:04,67</b>	+ 0:07,08
Gögh Daniel	10:12,36	5:05,78	2:25,95	1:07,79	<b>18:51,88</b>	10:08,21	4:51,50	2:20,71	1:08,23	<b>18:28,65</b>	- 0:23,23
Hána Karel	10:31,49	5:01,35	2:20,85	1:02,85	<b>18:56,54</b>	10:32,64	5:04,33	2:24,80	1:03,96	<b>19:05,73</b>	-0:09,19
Klok Markijan	x	x	x	x	<b>0:00,00</b>	x	x	x	x	<b>0:00,00</b>	x
Kučera Milan	9:25,57	4:32,06	2:10,86	1:02,38	<b>17:10,87</b>	9:11,56	4:25,09	2:11,07	1:02,44	<b>16:50,16</b>	- 0:20,71
Kupčová Sabína	10:03,19	5:01,93	2:21,18	1:06,90	<b>18:33,20</b>	10:26,43	4:53,84	2:19,18	1:06,27	<b>18:45,72</b>	+ 0:12,52
Maršík Ondřej	10:09,21	4:54,29	2:23,51	1:07,70	<b>18:34,71</b>	10:15,88	4:56,33	2:26,06	1:07,64	<b>18:45,91</b>	+ 0:11,20
Masaryk Tomáš	10:00,20	4:36,85	2:15,40	1:02,37	<b>17:54,82</b>	10:01,17	4:43,63	2:14,67	1:00,54	<b>18:00,01</b>	+0:05,19
Peringer Marek	9:21,61	4:32,70	2:14,11	1:05,26	<b>17:13,68</b>	9:11,46	4:30,78	2:16,39	1:05,06	<b>17:03,69</b>	- 0:09,99