

Tréninkový program VT SCM I.		19.-23.3.					
Ne 19.	Příjezd a ubytování v penzionu Café City do 16,00 hod		800 rozplavat	0,8			
			800(50R+50N+100TC)	0,8			
			8x200 (1.MZ 2.K 3. MP 4.K 5.MK 6.K 7.a8.PZ) int 15''	1,6			
			800 (50N+50R+100TC)	0,8			
			2000 K packy ploutve šnorchl	2			
			300 vyplavat	0,3			
		6,3			6,3	120	
Po 20.	400 lib - 200 PZ - 200 N 16x50 TC - s á 1' 400 K šnorchl dl.záběr 20x50 á 55'' K 100 vypl 10x100 á 1:50 lib 200 vypl 5x200 á 3:30 300 vypl 50,100 důraz na 10 m, 200 posl. 50 400 N ploutve vyplavat	0,8	600 rozplavat 12x(25MZP+25K) 50''	1,2			
		0,8	400TC PZ 600 R packy	1			
		0,4	6x100 ploutve á 1:30 500 R	1,1			
		1,1	5x100 plout 1:25 400 N	0,9			
		1,2	4x100 ploutve á 1:30 300 Z	0,7			
		1,3	3x100 ploutve á 1:25 200 N	0,5			
			2x100 ploutve á 1:20	0,2			
		0,4	400 vyplavat	0,4			
		12	spinnig	6	protahování, vířivka	6	240
Út 21.	600 rozplavat 16x(15N max vyvlnění+35) 16x50 (liché HZ á 1' svižně sudé K lehce á 55'') 800 MN vlnění ploutve 4x(10x50 á 1' + 100 vypl) 1., 3. K 2., 4. HZ	0,6	600 rozplavat	0,6			
		0,8	600 (200R - 100 N)	0,6			
		0,8	16x50 (1-4 sest) HZ / II.zp. 1'	0,8			
		0,8	800 (150 TC + 50 N)	0,8			
			2x(3x100 HZ max á 3' + 400 N)	1,4			
		2,4	1200 (150 R + 50 N)	1,2			
		10,8	běh	5,4	protahování, vířivka	5,4	240
St 22.	400K-300Z-200P-100M 10x100KR packy int 10'' 200N+200TCM+200R+200TCZ+ +400PZ+200TCP+200R+200TCK+ +200N 25max+25vypl+50max... lokomotiva do 200 a dolů 4x100 N ploutve int 10''	1	1000 rozplavat	1			
		1	2x500R(pac)-N(plout) int 10''	1			
		0,8	10x100 K-Z-K-P-K-PZ-Z-PZ-P-PZ	1			
		1	6x50M 1'-100Z-4x50M 1'-200Z-2x50	0,8			
		0,2	M 1'-300Z-6x50P-100K-4x50P-200K	1,1			
			2x50P-100K	0,2			
		2	300R-300N-300	0,9			
		0,4					
12,4	antigravitační jóga / SM protahování	6,4	protahování, vířivka	6	240		
Čt 23.	400 rozpl 200 N 8x50 HZN 1' 200R 8x50 HZR 1' 200 TC 8x50 zrychl HZ 1'100 vypl 50HZ-50vypl-2x50HZ-50vypl-3x50HZ -50 vypl-2x50HZ-50vypl-50HZ-50vypl 400N-300TC-200N-100TC plout II.zp 400KR-300Z-200P-100 vypl	1	200K-100Z-200K-100P-200K-100PZ	0,9			
		0,6	10x100 HZ á 1:40 80% max TF	1			
		0,7	16x50 ploutve N á 55'' 100 vypl	0,9			
		0,7	10x(75 HZ 90% maxTF+25 vypl)1:50	1			
			16x50 ploutve N á 55'' 100 vypl	0,9			
		1	10x50 HZ 100% maxTF á 2'	0,5			
		1	800 vyplavat	0,8			
		11	wellnes	5	přednáška Doping - MUDr. Tomáš Vrbica	6	240
Pá 24.	400 rozplavat+200TC+200N 4x(25p.v.+25SC) á 1:10 400KR pac+šnorchl 200 vypl 4x(25Nploutve p.v. + 25 vypl) á 1:10 12x50PZ á 1'1-4,9-12 po 1, 5-8/25 200 Mvlnění+200Z soupaž plout 20x(15HZN max do 50 vypl) á 1:15 8x200 HZ / K lehce int 20'' 300 N	0,8	400 rozplavat 4x100 PZ 4x50 K 10''	1			
		0,2	4x100 PZN int 10'' 4x50K á 45''	0,6			
		0,4	3x1000 int 1' 1. plout+pac+šnorchl				
		0,4	2. PZ / K po 100 3. HZ (150+50 max)	3			
		0,6	200 Z soupaž + 100 obrácený K +				
		0,4	100 obrácený Z	0,4			
		1	starty	0,4			
		1,9					
		11,1	antigravitační jóga / SM protahování	5,7	protahování, vířivka	5,4	240

So 25.	400 rozplavat+200N+200TCPZ	0,8	600 rozplavat	0,6			
	6x50 (25K+25MZP) 1' 200 vypl	0,3	2x(200N+200TC+100s)M,Z int 10''	1			
	4x(25Nploutve p.v. + 25 vypl) á 1:10	0,4	10x100 (25 p.v.+25M+50Z) plout 1:45	1			
	3x(10x50 HZ + 100 N lehce)	1,8	2x(200N+200R+100s)P,K int 10''	1			
	1. 1' 2. 1:10 3. 1:15		4x(50HZ skok ploutve ČAS+150vypl	0,8			
	5x200 TC ploutve NE HZ!!	1	10x100 K á 1:30 lehce	1			
	6x(25 HZ skok ČAS!! do 100 vypl)	0,6	200 vypl	0,8			
	400 vyplavat	0,4					
	11,5	vířivka	5,3		6,2	240	
	Ne 26.	800 rozplavat	0,8	odjezd domů			
12x50 (25R+25N) PZ á 1'		0,6					
12x50 (25TC+25s) PZ á 1'		0,6					
1000 (12,5 skok+30vypl+12,5max s obr. a výjezdem+30+max dohmat		1					
8x50 ploutve pod vodou á 1:30		0,4					
32x25 PZ lehce á 3 výdechy		0,8					
800 KR packy hypox 5-7-9		0,8					
5			5		0	120	
Celkem kilometry dopoledne		38,8	Celkem kilometry za týden		80,1	1680	240
			odpoledne		41,3		

Složení skupiny: AVRAMOVÁ Kateřina, DVOŘÁKOVÁ Kateřina, GOGELOVÁ Michaela, HUCLOVÁ Eva, KAŠKOVÁ Kateřina, MATOŠKOVÁ Lucie, VAVŘINOVÁ Addéla, ŽŮRKOVÁ Nikol