

VT2 SCM II Východní Čechy - trenér Pokorný

26.3. – 1.4.2017

Dny		Tr.jed.	Tr.hodiny		SCMII:	Umlauf Aleš, Klásek Adam, Klásek Jan	Km		
zátěž	volno		voda	sucho		Lemfeldová Petra, Šimánová Klára, Šolínová Karolína, Vavřínová Adéla	celkem		
6	0	11	20,50	4,00	Sparing:	Pásler Jakub	70,00		
Po	rozcvičení, švihadlo, břicho					7,0	rozcvičení, švihadlo, břicho	6,5	
27.03.	5x300(75K/75Z-50T/50N/50R K/Z) (4x25-3x50-2x75-100-2x75-3x50-4x25)Kšnorchl[30",1',1'20",1'40"] vyp100(25ZS/25NZ) (KlŠi, AdVa - vypl500libo a konec - 3,0km) (800-8x100-600-6x100-400-4x100-200-2x100)K En1 [1'30"/100] vyp100, 8x25(mono)ploutve ~ (bok, břicho, bok, záda) vyp1200						200-400-200-400-200(200:50K/50Z, 400:100NZ/100Zploutve) 12x25ploutvešnorchl(2M~/2M)[30"], 12x25ploutve(2M/2Z)[30"] vyp100, Test I: 6x400K[5'45"] z vody , vyp1200 2x(2x100NKšnorchl-2x100RKšnorchl-150Zploutve)[2'15",1'45",2'30"] vyp100 8x25ploutve(25NZmax-25NZvolně-25NKmax-25NKvolně)[30",45"] vyp1400(100-50scul-100-50scul-100)		16:00 18:00
Út	rozcvičení, švihadlo, břicho					7,0	rozcvičení, švihadlo, břicho	7,0	
28.03.	5x300(75K/75Z-50T/50N/50R K/Z) (6x50-4x75-3x100)Kšnorchl[1',1'20",1'40"] vyp100(25ZS/25NZ) (1200-1000-800-600-400)K En1 [1'30"/100] vyp100, 8x25(mono)ploutve ~ (bok, břicho, bok, záda) vyp1200 11:30-12:30: Fit centrum - crossfit, bossu s kondičním trenérem						200-400-200-400-200(200:50K/50Z, 400:50T/50N PZ) 20x25ploutve(4Z, 1M-3Z, 2M-2Z, 3M-1Z, 4M)[30"], vyp100(25ZS/25NZ) 3x(400K[6"]-4x100X[1'45"]-200K[3"]-4x50X[1']-200Zploutve[3'30"]) 100X: 1.s.50M-50Z, PZ 2.s.50Z-50P, PZ 3.s.50P-50K, PZ 50X: 1.s.M-Z, M, M-Z, Z 2.s.Z-P, Z, Z-P, P 3.s.P-K, P, P-K, K vyp100, 400NPZ vyp1300(50-50scul-50-50scul-100)		17:00 19:00
St	rozcvičení, švihadlo, břicho					7,0	rozcvičení, švihadlo, břicho	4,4	
29.03.	5x300(75K/75Z-50T/50N/50R K/Z) (4x25-3x50-2x75-100-2x75-3x50-4x25)Kšnorchl[30",1',1'20",1'40"] vyp100(25ZS/25NZ) (1000-2x750-3x500)K En1 [1'30"/100] vyp100, 8x25(mono)ploutve ~ (bok, břicho, bok, záda) vyp1200 11:30-12:30: Tělocvična - protahování s fyzioterapeutkou						200-400-200-400-200(200:50K/50Z, 400:100NZ/100Zploutve) 20x25PZploutve[30"], vyp100(25ZS/25NZ) 8x25ploutve(25NKmax-25NKvolně)[30",45"] vyp1200, Test II: 6x100NK[3"] z vody , vyp1200 8x100[1'45"] kombinace M-K: 1.25M, 3.25M, 1.+3.25M, 1.50M 2.25M, 4.25M, 2.+4.25M, 2.50M 08:00 200Zploutve 10:00 vypl200libo		16:30 18:00
Čt	rozcvičení, švihadlo, břicho					7,0	rozcvičení, švihadlo, břicho	7,0	
30.03.	5x300(75K/75Z-50T/50N/50R K/Z) (6x50-4x75-3x100)Kšnorchl[1',1'20",1'40"] vyp100(25ZS/25NZ) (200-300-400-500-2x600-500-400-300-200)K En1 [1'30"/100] vyp100, 8x25(mono)ploutve ~ (bok, břicho, bok, záda) vyp1200 11:30-12:30: Fit centrum - spinink s instruktorem						200-400-200-400-200(200:50K/50Z, 400:50T/50N PZ) 20x25ploutve(4Z, 1M-3Z, 2M-2Z, 3M-1Z, 4M), vyp100(25ZS/25NZ) 400K[6"]-4x100PZ[1'45"]-400K[6"]-4x100Z[1'45"] 300K[4'30"]-3x100PZ[1'45"]-300K[4'30"]-3x100Z[1'45"] 200K[3"]-2x100PZ[1'45"]-200K[3"]-2x100Z[1'45"] 100K[1'30"]-100PZ[1'45"]-100K[1'30"]-100Z[1'45"] 08:00 vyp100, 3x50NM[1']-100NZ[2']-3x50NP(NM)[1']-100NK[2'] 10:00 vyp1400(100-50scul-100-50scul-100)		17:00 19:00
Pá	rozcvičení, švihadlo, břicho					7,0	rozcvičení, švihadlo, břicho	4,9	
31.03.	5x300(75K/75Z-50T/50N/50R K/Z) (4x25-3x50-2x75-100-2x75-3x50-4x25)Kšnorchl[30",1',1'20",1'40"] vyp100(25ZS/25NZ) (800-400-4x100-600-300-3x100-400-200-2x100-200-2x100)K En1 [1'30"/100] vyp100, 8x25(mono)ploutve ~ (bok, břicho, bok, záda) vyp1200 12:00-13:00: Tělocvična - protahování s fyzioterapeutkou						200-400-200-400-200(200:50K/50Z, 400:100NZ/100Zploutve) 12x25ploutvešnorchl(M~/M)[30"], 12x25ploutve(M/Z)[30"] vyp100, 4x(25HZ tempo testu +vyp125)[1'30"] vyp1200, Test III: 8x50HZ[1'] z vody , vyp1400 3x50NK[1']-100NZ[2']-2x50NK[1']-2x100NZ[2']-50NK[1']-3x100NZ[2'] vyp100, 4x(25~pod vodou-25HZmax)ploutve[1'30"] vyp1400(100-50scul-100-50scul-100)		17:00 18:30
So	rozcvičení, švihadlo, břicho					5,2			
01.04.	4x(200-100)(200:1.3.Z, 2.4.K 100:1.3.TPZ, 2.4.NPZ) 16x25ploutve(4M/4Z/4P/4K)[30"], vyp100(25ZS/25NZ) 6x100Kploutvešnorchl En1[1'30"]-200Zploutve[3'30"] 5x100K En1[1'30"]-200Z[3'30"] 4x100Kploutvešnorchl En1[1'30"]-200Zploutve[3'30"] 3x100K En1[1'30"]-200Z[3'30"] 2x100Kploutvešnorchl En1[1'30"]-200Zploutve[3'30"] vyp1:100Z-100NZ-75Z-75NZ-50Z-50NZ-50libo						08:00 09:30		
Ne									