

## Tréninky SCM-Jaro 2017

### Pondělí 1.1.-odpoledne

400vz,300p,200z,100m

16x25(25 pod vodou,25z)-ploutve

hl.s.

400vz-tempo 6:00-6:10 plus 200 opz 80% plus 400vz-tempo plus 2x100 opz-90% plus 400vz-tempo plus 4x50 opz-max 100%

200vypl.-z soupaž

3x(200vz plus 4x50 opz-dk-max)

200-int.-3:00

50-int.1:10

200p-vypl.

600vz-fartlek po 200m

400 dk,hk po 50m

400vypl.

**Celkem-6,2km**

### Úterý 2.5.-dopoledne

400roz.libo,200dk,200hk,200tc-opz,4x50(25 skaling plus 25vz)

12x50 vz(3,5,7,9)-dýchačky

hl.s.

1500 test!!!!!!

200vypl.

6x150 hz-1x tempo plus 1x max int.2:10-15

200-50tc,50dk-hz

6x150 vz(vedl.z)-to samé

200-50tc,50dk-vz

6x150 vz(kraul)-to samé

200-50tc,50dk-vz

400vypl.

**Celkem-6,5km**

### Úterý 2.5. odpoledne

400vz,4x50dk-fartlek

400z,4x50dk-fartlek

8x25vz-max

hl.s.

20x200

1.Tempo 2.25dk plus 25 souhra 3.tempo 4.farlek 5.max

5xhz

5xvz(vedl.z.)

5xopz

5xvz(kraul)

200z-soupaž

4x100(m,z,p,vz)-50tc plus 50s

100vypl

**celkem-6,1km**

### **Sředa 3.5.-dopoledne**

200roz,400m-vlnění-ploutve,4x100 opz-tempo int.1:40

8x50vz(25 pod vodou plus 25z)

hl.s.

8x75vz(tc,max,tempo,max,dk,max,tempo,max) int.-1:15

200z-soupař

8x75hz-to samé

200z-tc

8x75 vz(vedl.z)-to samé

200p-volně

8x75 vz-1xtempo plus 1xdk-max

200p-volně

16x50 vz(packy,řnorchl) int-0:50

8x50(1x max,1x volně)

400m-vlnění-břicho,záda-řtrídat po 25m

300vypl.

**Celkem-6,4km**

### **Středa 3.5. odpoledne**

300 roz,300dk,300hk,300tc

16x25vz(1xvolně plus 1xmax) int. 0:30

hl.s.

10x100hz 8x100-int. 1:30-40

2x100-int. 2:00-max

600vz-ploutve,packy

10x100 vz(kraul)to samé

200 dk,hk-libo

10x100 opz-to samé

10x100(vz,opz)

200z soupař

**celkem-6,6km**

### **řtvrtek 4.5. dopoledne**

600roz-libo,400 opz-obřáceně,4x50 opz-tempo int-1:00

hl.s.

Test 8x100dk!!

200vypl.

300vz plus 3x100 plus 3x50 plus 4x25 hz

1-max plus 2x tempo

int. 100-1:30-40

50-1:00

25-0:30

50vypl.

300vz-ploutve plus 3x100 plus 3x50 plus 4x25 vz(vedl.z)-to samé

50 vypl.

800vz-fartlek

400 opz-obřáceně-tempo

200vypl.

**Celkem-6,3km**

#### **Čtvrtek 4.5. odpoledne**

600roz-libi,400(25 skaling plus 25 vz)-ploutve

16x25vz-tempo 8xs 8xdk

hl.s.

1.200vz-tempo int. 3:00 plus 8x50-4x50hk-2xtempo plus 2xmax hz  
4x50s-to samé

100vypl.

2.200vz plus 8x50 vz(kraul)-to samé

100vypl.

3.200vz plus 8x50 hz-to samé

100vypl.

12x50vz(packy,šnorchl)-stupnovaně

100vypl.

**Celkem-4,3km**

#### **Pátek 5.5. dopoledne**

200 roz-libo

3x(100 opz plus 50vz-tempo plus 50tc-vz)

12x50vz(3,5,7,9)-dýchačky

hl.s.

4x200vz-tempo int-2:50-55

4x150 hz-tc,s-80%,dk,max

100vypl.

4x200 opz-tempo in-3:05-10

4x150vz(vedl.z)-to samé

100vypl.

16x50-25max plus 25dopl.

16x25-15m.max plus dopl.

400z-25tc plus 25s

600vypl.

**Celkem-6,3km**

### **Pátek 5.5. odpoledne**

400m-vlnění ploutve,200libo,8x25dk-fartlek,200-25 skalig plus 25vz

12x50vz-tempo 1x int 0:55 1x int 0:45

hl.s.

25,50,75,100,125,150,175,200-hz

25-int-0:30

50-int-0:50

75-int-1:15

100-int-1:30

125-int-1:40

150-int-2:10

200-int-3:00

-postupně zrychlovat!!!

200z-soupaž

25,50,75,100,125,150,175,200 vz(kraul)

400vz-fartlek

8x50 opz-packy

400vypl.

**Celkem-5,1km**

### **Sobota 6.5. dopoledne**

800(100 skaling plus 100s plus 100tc plus 100dk)x2

200opz-obráceně-supnovat po 50m

16x25vz-tempo

hl.s.

Test 8x200!!!

200vypl.

300z plus 8x50dk-hz-max plus 100vypl plus 8x50hk-hz-max plus 100vypl

300p olus 8x50dk-vz(vedl.z)-max plus 100vypl plus 8x50 hk-vz-max plus 100vypl

int. 50dk-1:20

50hk-1:15-1:20

16x50vz

1-int. 1:00

1-in. 0:55

1.-int 0:50

1.int 0:45

to celé x4

200vypl.

**Celkem-6,2km**

### **Sobota 6.5. odpoledne**

400opz-obraceně,400opz-dk-obraceně,200tc-opz

12x50vz(3,5,7,9)-dýchačky

hl.s.

200vz-packy int. 3:00 plus 8x50-hz

4x50(25 max plus 25 volně)

4x50(25 volně plus 25 max)

200vypl.

200vz-ploutve int. 2:50 plus 16x25 hz

8x15m max-dopl.

8Xposledních 5m max

200vypl.

200vz-šnorchl int. 3:00 plus 8x50 opz

-to samé

200vypl.

200vz-packy,ploutve,šnorchl plus 16x25 opz

-to samé

8x100(75vz-max plus doplavat)

200vypl.

400dk,hk po 50m-libo

**celkem-5,9km**

### **Neděle 7.5. dopoledne**

800(100-libo,100tc-z,100-libo.100tc-p,100libo,100tc-m,100-libo,100tc-vz)

200vz(3,5,7,9)dýchačky

4x150(hz,vz,hz,vz)-fartleg

hl.s.

40x50

10x vz(kraul)-tempo int. 0:50

10x hz-každá druhá max int.1:30 -se skokem

10x vz(kraul)-packy,šnorchl-tempo int-0:50

10x50vz-plouve

200vypl.

20x100

10x vz-tempo int-1:25

10x hz-každá druhá max int-2:00

200 vypl.

**Celkem-6 km**

Celkem za soustředění uplaváno: 72km