

VT SCM II JM; Blansko - 22. - 28. 10. 2017

Neděle 22. 10. 8:00 - 10:00		15:00 - 17:00		
800R+800PZno 12x100PZsviž. lo. 10", 400PZ TC 12x100 (25p.v.-25Z-50K), 100vyp. 12x50pl. (25vln.-25K)-12x25 Pze ostře, 100vyp. 400K TC		800R 10x150 (25D-50Z-75P)sviž. lo. 15" 4x(100no rychle-200pa sviž.-400pac. rychle)K, 100vyp. 600spoj. (100PDno+200Z) 100vyp.		360'
Sucho 60': bruslení		Sucho 60': týmové hry v TV		11,9
Pondělí 23. 10. 8:00 - 10:00		14:00 - 16:00		
800R+12x50 (25p.v.-25Z/25KO2+25Z) 4x(4x25D rychle-4x50PZno-4x100Kčas-200vyp.) 4x200TC Pze 4x50 (25max start. libo+25vyp.), 200vyp.		800R+400PZno 12x50PZe st. 0:50+200vyp. 10x100N I. + 100vyp. - TEST 1500K lehce, 100vyp.		300'
Sucho 60': bruslení				11,8
Úterý 24. 10. 8:00 - 10:00		13:00 - 14:30		
800R 16x75 (4xK/4xPZbezK)sviž., 100vyp. 8x200Kpac. rychle čas., 200vyp. 16x75 (25Zvln.+50Z/25Zvl.+50PKno)pl.sviž., 100vyp. 12x100 (25p.v.-25D-50P)sviž., 200vyp.		600R+12x50 (25Dno-25Kno)pl. 12x175 (100Krychle+75PZ bez K) io. 20", 100vyp. 4x100 TC I./II.-400Khypox. 16x25 (vln./Pkno/4xK), 200vyp.		360'
Sucho 60': bruslení		Sucho 90': vylét cca 6 km		11,4
Středa 25. 10. 8:00 - 10:00		odpoledne		
800R 12x50 (1xsviž./1x25max-25lehce) 2xK/2xlibo, 100vyp. 800K st. 12:00-400K st. 6:00-200K st. 3:00-100K - TEST 100vyp.-4x100TC Pze - 400Z - 300P - 200Kcvrnk. 800K st. 12:00-400K st. 6:00-200K st. 3:00-100K - TEST 300vyp.		VOLNO		180'
Sucho 60': výběh, kruhový trénink workout				6,2
Čtvrtek 26. 10. 8:00 - 10:00		16:00 - 18:00		
800R+400K/Z no pl.+12x25PZe ostře pl. 5x200 libo sviž. st. 3:15, 100vyp. 5x200PZrychle st. 5:00 - TEST, 200vyp. 12x50 (vln.bok/Pno záda/vln.Z) 4x400Kpac.+pl. io. 30", 200vyp.		800R, 8x50 (15Kmax.O2-dopl. Lehce) 800K (á 200m: N-pa-dob-TC), 3x(400 st.7'-200 st.3:30-100 st.2'-2x50st.st.1')K N-so-sopacpl. 200vyp., 800PZ (á 200m: N-pa-dob.-TC) 600spoj. (50scull.-100Z-50P-100KO2), 100vyp.		350'
Sucho 60': bruslení		Sucho 50': výběh, kruhový trénink workout		9,6
Pátek 28. 10. 8:00 - 10:00		16:00 - 18:00		
800R+8x100 pa/no libo 100-200-400-800-400-200-100 K io. 20" 100vyp. 50D-100Z-150P-200K-150P-100Z-50D io. 15" 200vyp. 900spoj. (100PKno-100Z-100PZ), 100vyp.		800R, 10x50no libo io. 10, 5x100pa libo, 8x25PZe ostře 5x(100 I. se st. max. + 300vyp.) - TEST 12x150 (50PZe+100K) io. 20" 200vyp.		330'
Přednáška o výživě		Sucho 90': kompenzační cvičení		11,8
Sobota 29. 10. 8:00 - 10:00		odpoledne		
800R 20x100 (50Z-50P/PZ) st. 1:50 + 200vyp. 20x50 (25D-25K/K) st. 0:50 + 200vyp. 20x25 PZ pl. St. 0:30 + 200vyp. 800spoj. (150Z-50DTC-200K)				120'
				5,9
Součet dopoledne: 42,8 km		Součet odpoledne: 28,5 km		Součet celkem: 71,3 km

Tréninková skupina: Hána Karel 03, Prokeš Adam 03, Skalník Marek 03, Kučera Milan 03, Čihák Martin 02
Štulík Richard 01, Klok Markijan 03, Holešovská M. M. 03, Kočí Matyáš 03 - sparing