

Soustředění SCM II. Jižní Morava, 22.–28. 10. 2017 Blansko

Podešť Michal, Hanák Lukáš, Široký Václav, Peciar Tomáš, Masaryk Tomáš, Peringer Marek, Tomandl David, Vašata Michal, Krejčí Kryštof

Neděle 22.10.			
Příjezd do 7.30 R-600lib., 16x100(No,s,TC,s)K,P,Z,M, 8x50(25p.v. 25vyp.) 10x100K(5xpac, 5xpl), 8x50(25PZ 25vyp.), 600l.(50No 100TC 50s), 800Kpl hypox., 12x50TCpac ZPK (25TC 25s) 200vyp.		R-600lib., 400TCPZ, 8x25PZ l/o, 200scul., 12x200(PZ, 3xK)s, pac, pl i=10', 200scul., 8x100No l./K., 200scul., 1500K, 600(50Z 50P 50lib.)	
	6,2 115		7,1 120
S - bruslení - 45'		S - štafety, basketbal - 50'	
Pondělí 23.10.			
R-600lib., 400TCPZ, 12x25(p.v., PZ, vyp.), 200scul., <u>12x100K st=1:35, 200vyp., 12x100K(6xs, 6xpac.) st=1:30</u> 200vyp., <u>12x100K(6xs, 6xpl) st=1:25, 200vyp.,</u> 600(50No 100TC)l./lib., 6x25K max. na 2 skupiny, 250vyp.		R-600lib.,3x200PZ(No,TC,s), 8x50(12,5No+12,5s+25vyp.) 200scul., 10x(100NoI. + 100vyp. st=5:00), 800pac(50Z 150K), 400TCI., 800(25sculu 25l. 50PZbez l.)	
	6,7 115		5,8 120
S - bruslení - 45'		S -	
Úterý 24.10.			
R-600lib., 400TCPZ, 8x50(25∇ + 25vyp.)PZ/l., 200scul. 6x600K(50- <u>50</u> , 75- 25 , 25- <u>75</u> , ∇ každá 100, <u>s</u> , ∇ po 150) 200vyp., 9x100plTC MZP, 10x50K hypox 4-3-2-1-0, 100vyp.		R-600lib., 6x100NoI./poPZ, 16x50TC 9.-16.pac(4xl., 4xlib) 8x50(25vlnění p.v.+25vyp.), 8x100Kpl (hypox/ dl. výjezdy), 12x50(4x výjezd, 4x obrátka, 4x dohmat)l./lib., 600(50No 50TC 50s)lib.	
	6,9 120		4,4 90
S - bruslení - 45'		S - procházka - 120' - 6km	
Středa 25.10.			
R-600lib., 400TCPZ, 8x50K, 200scul., 800-400-200-100K st=12:00-6:00-3:00, 200vyp., 800pl (100No 100s)lib., 400(50TCI. 50Khypox.) 800-400-200-100K st=12:00-6:00-3:00, 200vyp. 6x100pl(Zsoup/TClib., 100vyp.		volno	
	6,9 120		
S - výběh, kruhový trénink ve workout parku - 60'		S -	
Čtvrtek 26.10.			
R-600lib., 3x400PZ (No,TC,s), 12x25(scul, I. , vyp.), 200scul., 8x(100PZ + 50I.) st=1:40, 0:50, 200vyp., 800pl(50vlnění záda 50PapNoD 100K), <u>12x100Kpac</u> st=1:20, 400TCI./lib., 6x25l. max. , 350vyp.		R-600lib., 20x50(No, 2xTC, <u>25+25vyp.</u> , 25+25vyp.)PZ, 200scul., 5x200PZ st=5:00 , 200vyp., 600pl(50TCI. 50slib.) 100vyp., 5x100PZ st=2:30 , 200vyp., 600pl(50No 50s)lib., 100vyp., 5x50MZPK I. , 350vyp.	
	6,6 120		5,7 120
S - bruslení - 45'		S - výběh, kruhový trénink ve workout parku - 60'	
Pátek 27.10.			
R-600lib., 800K(50zastav 150s), 8x100l. No/TC, 16x50(25scul 25PZ, 25PZ+25vyp.), 800plK hypox., 8x100l.(50No50s,50TC50s), 16x50(25p.v.25vyp., PaPNoD) 800Kpac., 200vyp.,		R-600lib., 400TCPZ, 12x25PZ stup. 3 , 200scul., <u>16x50(M.MZ.Z.ZP.P... obrátky</u> st=50, 100vyp., 400TCI., <u>6x400K neg. split (2xs.pac.pl)</u> st=5:30, 100vyp., 600(50Zsoup 25scul 25TCI. 25scul 25l.), 3x(50max. I. + 150vyp.) , 400TCPZ	
	6,4 115		6,9 120
S - přednáška o výživě		S - přednáška o kompenzačních cvičeních	
Sobota 28.10.			
R-600lib., 8x100No,TC l./lib., 8x50(25∇ 25vyp., 25 25vyp.) l./lib., 200scul., 5x(100I. start + 300vyp.) , 800(50No 50s), 10x100K(5xpl, 5xpac), 200vyp.			
po tréninku odjezd domů			
	6,0 115		
S -		S -	
Počet tréninkových jednotek voda	12	Počet tréninkových jednotek sucho	8

Součet minut voda	1390	Součet minut sucho	470
Součet naplavaných kilometrů	75,6		