

TRÉNINKOVÝ DENÍK 2017 Skupina:SCM II VČ mladší Cyklus: Týden: 10.-16.9.2017					
datum	ráno	metry	odpoledne	metry	celkem
Po 11.9.	rozpl. 4x200 definované	800	rozpl. 6x100 PZ-TCK	600	
	18x50 PZ (M-Z,Z-P,P-K) i 1',50vy	950	8x100 šnpl(25vl,50K,25N),8x25 TCK	1000	
	3x(500K+5x100Zpl) i8'+1.45',100vy	3100	16x50K i 1'(12xpacpl,4x t test), 200ZS	1000	
	24x25 Npl PZ, P bez,	650	"TEST 2000 K", 200vypl	2200	
	6x50pl (25vl+25sprint K) i 1.15	300	4x200 Zpl(50N,TCdef,N,Z)	800	
	vypl. 250	250	4x50 pl (25vl+25M), vypl 200	400	
		6050		6000	12050
Út 12.9.	rozpl. 4x200 definované	800	rozpl. 6x100 PZ-TCZ	600	
	16x50 Mpl i 1'(25~+25M),100vy	900	2x(20x25Kplšn, MN+M i 30"), 50ZS	1050	
	<u>900-600-2x300-3x200-6x100</u>		4x(300Zpl+2x100PZ+ 100Z čas), 100vy	2500	
	i 1.30/100+15"(200,100 neg.),100vy	3400	200 TClib, 16x25 sprint Kpl. i 35" ,100vy	700	
	2x(16x25 TCZ+PN i 35", 200vy	1000	6x100 PN i 10" mezi, vypl 200	800	
	Tělocvična s trenérem	6100		5650	11750
St 13.9.	rozpl. 4x200 definované	800	rozpl. 6x100 PZ-TCK	600	
	16x50 PZ (M-Z,Z-P,P-K,K) i 1',50vy	850	20x25 plšn (vl+M;KN+K i 30"), 100ZS	600	
	4x(500K+2x 150pl M,Z,K) i 8'+ 2.45'	3200	20x25PZ i 30", 4x25 PZ i 40" ,200vy	800	
	100vy,16x50 i 1.15(2PN+TCP def.)	900	"TEST 8x200 PZ i 4.30'", 100vy	1700	
	50P čas	50	4x400 (2xZ,2xK-100S,TC,N,S), vypl 200	1800	
	vypl. 300	300			
	Tělocvična s fyzioterapeutkou	6100	vířivka	5500	11600
Čt 14.9.	rozpl. 4x200 definované	800	rozpl. 6x100 PZ-TCZ	600	
	16x50 Mpl - 25~+25M,50vy	850	20x25Kplšn, MN+M i 30", 50ZS	550	
	<u>800-8x100-400-4x100-400-4x100K</u>		20x25pacpl (vlZPV+Zpl),50vy	550	
	i 12.30,1.30,6.30,1.45 a 2'100zrychl	3200	4x(300Zpl+2x100PZ+ 100P čas), 100vy	2500	
	100vy,20x25TCP,20x25ZNpl.	1100	200 TClib, 16x25 sprint Kpl. i 35" ,100vy	700	
	vypl. 200	200	4x100 PN i 2.30, vypl 300	700	
	Tělocvična s trenérem	6150		5600	11750
Pá 15.9.	rozpl. 4x200 definované	800	rozpl. 6x100 PZ-TCK	600	
	18x50 PZ (M-Z,Z-P,P-K) i 1',50vy	950	4x(25N,TC,50M-25N,TC,50Z-25N,TC,50K)	1200	
	3x(600K-400Zpl-200P- 100PZ),100vy	4000	20x50Kšnpac i 1', 200vy	1200	
	i 9.15,6.30,4,2.30		"TEST 8x100KN i 3'", 100vypl	900	
	10x25TCP def, 50P čas	300	400-300-200-100K i 1.30, vypl 400	1400	
	vypl. 250	250			
	Tělocvična s fyzioterapeutkou	6300	vířivka	5300	11600
So 16.9	rozpl. 4x200 definované	800	Před tr. Ráno 15' rozcvička		
	16x50 Mpl(25~+25M/PRMN),50vy	850	Před tr. Odp. 15' rozcv. + 15' posil		
	2x(300-3x100- 6x50-12x25K	2400	s vahou VT		
	zrychl po sér. I 30"/50		Po tr. Protážení 10'		
	32x25PZ (2N+TC), štafety 150	950	rozpl def: 1.a3. 100Z/100K,2.a4. TC,N,		
	vypl 400 (společný s Lenkou)	400	TC,S M+P		
	vířivka	5500			5500
Ne 17.9.			Poznámka: i = interval startu		
Celkem	tréninků voda:11 hodin: 22		sucho: 6 h	km:	64250