

Soustředění SCM II. Jižní Morava, 21.–28. 10. 2018 Trutnov

Surová Marika, Urbanová Tereza, Zubalíková Lucie, Hýbl Denis, Kučera Milan, Peciar Tomáš, Peringer Marek, Stulík Richard

Pondělí 22.10.			
R-600lib., 800(5No 50s 50TC 50s)KPZM, 800khypox, 8x50 vlnění, 2x400(PZ, á 100PZ obr.), 2x400k(s, <u>1</u>), 8x50TCI., 4x200(100M 500ZP, 100Z 50PK ...), 4x200K(50zastav 50s, <u>s</u> , hypox, <u>1</u>), 300vyp.		R-600, 8x100(25No 75TC, 75TC 25s)PZ, 12x25l/o po PZ, 2xlib, 200scul., 8x150PZ točit (50-25-50-25), 300TClib, <u>800K</u> , <u>4x25max PZ</u> , <u>2x400Kpac</u> , <u>4x25max PZ</u> , <u>4x200Kpl</u> , 400vyp.	
	6,5		6,4
	115		120
S - bruslení - 45'		S - atletická abeceda, starty z poloh - 50'	
Úterý 23.10.			
R-600, 400TCPZ, 8x50(25No 25vyp, 25Nop.v. 25vyp)/lib., 400(25scul 50zsoup 25lib), Test 10x100nol. + 100vyp, 400TCPZ, <u>12x100K</u> (4xpac,pl,pac), 400(50z/zsoup 50TClib)		R-600lib, 16x50(3xTC 1xs)PZ, 8x50(25 25vyp, 25 25vyp)PZ, 200scul., 6x600(PZ(25-50-25-50), K(75-25), K neg. split, Z(25-75-50-50-75-25-75-25-50-50-25-75), K(75 25), K7do max. , 200vyp., 9x100pl TC MZK, 100vyp.	
	5,8		6,8
	120		120
S - bruslení - 45'		S - výdrže, protažení - 50'	
Středa 24.10.			
R-600, 8x50NoPZ, 4x100(25scul 75TC)PZ, 8x50(25 obrátka + vyp)PZ/l., 300Z/Zsoup, <u>15x100K</u> 1:25/1:30, 200vyp, <u>10x100K</u> 1:20/1:25, 200vyp, <u>5x100K</u> 1:15/1:20, 200vyp, 400TCPZ, 6x(25max + 25vyp) , 200vyp.		volno	
	6,6		
	120		
S - bruslení - 45'		S -	
Čtvrtek 25.10.			
R-600lib., 400TCPZ, <u>8x50K</u> , 200scul., Test 800-400-200-100K , 200vyp., 8x100pl(Tclib, Z/Zsoup), 8x50(25p.v. 25vyp.), 100vyp., Test 800-400-200-100K , 200vyp., 6x100(50Z/Zsoup 25scul 25lib.)		R-600lib., 600TC I/PZ, 4x(200+4x50(25max 25vyp)No MZPK, 600Khypox, 16x50(M,MZ,Z,ZP,P....), 20x50(4xNo, Pa, TC, s, 25max 25vyp)l., <u>8x100K</u> , 200vyp	
	6,9		6,2
	120		120
S - bruslení 45'		S - kondice, protažení - 50'	
Pátek 26.10.			
R-600lib., 400NoPZ, 800(75TC25s)PZ/lib., 400scul., <u>10x400(PZ,2xK,Z,2xKpac,P,2xKpl,PZ)</u> , 300TClib., 6x25Kmax , 250vyp.		R-600lib., 400TCPZ, 8x50(25 25vyp., 25 25vyp.)PZ, 200scul., Test 5x200PZ , 200vyp., 600pl(100TC 100Khypox), 100vyp., 5x100PZ , 200vyp., 600pl(50Z 50Zsoup 50TCPZ), 100vyp., 5x50MZPKK , 350vyp.	
	6,9		5,5
	120		120
S - bruslení - 50'		S - kondice, protažení - 50'	
Sobota 27.10.			
vlastní trénink 3km Výlet do Adršpachu - 7km (180')		R-600lib., 10x50Nol./lib., 8x75(25scul 50TC)PZ/l., 20x25(1-1-1max -1vyp.)PZ, 200scul., 8x100(PZ točit / 50M25ZP točit - obrátko na 1.25), 100vyp., 5x400K negat.split progres, 100vyp., 400TCPZ, 4x50(25max lib. 25vyp.), 300vyp.	
	3,0		6,3
	55		120
S -		S -	
Neděle 28.10.			
R-600lib., 400TC-300No-200Khypox.-100scul., 8x75(25 obrátka do 50vyp. 25TC)PZ/l., 400(50Zsoup 50lib.), Test 5x(100l. se startem + 300vyp.) 1000pl(100TC 100lib.), 10x50Khypox 4-3-2-1-0, 100vyp. po tréninku odjezd domů			
	6,2		
	125		
S -		S -	
Počet tréninkových jednotek voda	12	Počet tréninkových jednotek sucho	10
Součet minut voda	1375	Součet minut sucho	610
Součet naplavaných kilometrů	73,1		

Testy

10x100No I. + 100vyp. st=5:00

		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	Ø
Hýbl Denis	Z	1:34,30	1:33,51	1:28,64	1:29,35	1:32,88	1:33,45	1:35,33	1:34,12	1:34,30	1:36,71	1:33,26
Kučera Milan	M	1:32,88	1:30,73	1:30,20	1:29,05	1:29,57	1:28,68	1:32,75	1:25,86	1:26,64	1:28,53	1:29,49
Masaryk Tomáš	K	1:36,48	1:34,40	1:35,44	1:33,25	1:34,45	1:34,25	1:32,95	1:31,46	1:32,23	1:29,00	1:33,39
Peciar Tomáš	K	1:29,41	1:27,22	1:27,40	1:31,12	1:30,48	1:29,23	1:30,70	1:31,19	1:31,59	1:32,86	1:30,12
Peringer Marek	K	1:40,74	1:41,32	1:43,58	1:42,26	1:36,56	1:38,57	1:39,35	1:39,44	1:38,32	1:38,85	1:39,90
Surová Marika	Z	1:24,19	1:24,85	1:24,72	1:25,22	1:24,85	1:25,83	1:26,60	1:27,28	1:27,98	1:26,39	1:25,79
Štulík Richard	K	1:30,96	1:27,80	1:26,96	1:27,02	1:26,35	1:22,20	1:22,32	1:23,36	1:22,88	1:21,22	1:25,11
Urbanová Tereza	K	1:44,41	1:43,57	1:46,90	1:45,23	1:40,80	1:43,80	1:43,35	1:44,63	1:42,67	1:45,30	1:44,07
Zubalíková Lucie	K	1:32,99	1:33,20	1:33,51	1:31,87	1:31,12	1:32,07	1:34,48	1:31,94	1:33,66	1:32,00	1:32,68

2x(800-400-200-100) st=12:00, 6:00, 3:00, mezi seriemi cca 30 minut

	800	400	200	100	Σ	800	400	200	100	Σ	rozdíl
Hýbl Denis	9:56,50	4:50,87	2:20,83	1:06,68	18:14,88	9:45,60	4:49,28	2:20,00	1:05,70	18:00,58	-0:14,30
Kučera Milan	9:57,66	4:52,12	2:16,33	1:04,28	18:10,39	9:41,16	4:46,49	2:14,57	1:01,90	17:44,12	-0:26,27
Masaryk Tomáš	10:04,12	4:56,41	2:24,24	1:08,30	18:33,07	10:14,73	4:56,31	2:23,17	1:06,96	18:41,17	0:08,10
Peciar Tomáš	9:21,13	4:38,45	2:16,43	1:03,48	17:19,49	9:21,91	4:35,83	2:16,29	1:02,83	17:16,86	-0:02,63
Peringer Marek	9:25,75	4:37,24	2:13,13	1:04,06	17:20,18	9:21,05	4:32,06	2:12,67	1:03,23	17:09,01	-0:11,17
Surová Marika	10:40,18	5:16,58	2:32,02	1:10,68	19:39,46	10:10,75	4:54,60	2:27,57	1:07,62	18:40,54	-0:58,92
Štulík Richard	9:44,90	4:35,01	2:09,40	1:00,80	17:30,11	9:37,10	4:27,97	2:08,07	1:02,45	17:15,59	-0:14,52
Urbanová Tereza	10:41,60	5:19,41	2:35,28	1:11,16	19:47,45	10:41,33	5:17,68	2:34,27	1:12,41	19:45,69	-0:01,76
Zubalíková Lucie	9:46,83	4:49,50	2:19,69	1:06,40	18:02,42	9:49,10	4:45,37	2:16,55	1:04,56	17:55,58	-0:06,84

5x100l. se startem + 300vyp.

		1.	2.	3.	4.	5.	Ø
Hýbl Denis	Z	1:07,36	1:07,79	1:08,33	1:07,05	1:06,62	1:07,43
Kučera Milan	M	1:03,75	1:03,28	1:03,65	1:03,90	1:03,03	1:03,52
Masaryk Tomáš	K	neplaval					
Peciar Tomáš	K	0:57,85	0:57,87	0:57,69	0:57,34	0:56,96	0:57,54
Peringer Marek	K	0:58,92	0:59,56	0:58,81	0:59,11	0:58,86	0:59,05
Surová Marika	Z	1:11,25	1:11,76	1:12,28	1:11,14	1:10,73	1:11,43
Štulík Richard	K	1:01,19	1:01,09	1:00,12	0:59,88	0:58,83	1:00,22
Urbanová Tereza	K	1:10,49	1:12,28	1:11,62	1:10,95	1:11,95	1:11,46
Zubalíková Lucie	K	1:03,11	1:03,97	1:03,22	1:03,58	1:03,34	1:03,44

5x200PZ st=5:00

	1.	2.	3.	4.	5.	Ø
	2:32,52	2:33,79	2:34,23	2:30,82	2:29,62	2:32,20
	2:30,79	2:33,13	2:31,40	2:29,96	2:33,60	2:31,78
	2:37,76	2:40,88	2:42,78	2:41,66	2:40,15	2:40,65
	2:29,56	2:29,00	2:27,82	2:27,96	2:26,15	2:28,10
	2:39,43	2:37,79	2:37,63	2:35,95	2:35,07	2:37,17
	2:41,15	2:38,58	2:36,33	2:34,84	2:36,94	2:37,57
	2:29,15	2:25,78	2:25,23	2:26,33	2:25,72	2:26,44
	2:54,21	2:58,13	2:54,77	2:55,52	2:55,05	2:55,54
	2:32,52	2:32,23	2:32,52	2:31,52	2:30,32	2:31,82