

TRÉNINKOVÝ DENÍK 2018 Skupina:SCM II VČ Cyklus: Týden: 9.-15.9.2018					
datum	ráno	metry	odpoledne	metry	celkem
Ne 9.9.			Rozpl. 1000 libo	1000	
	Sraz 17.00		18x50PZ i 1' (M-Z,Z-P,P-K) vypl 100	1000	
			200-2x100-4x50K plšn i 3.30,1.45,1'	600	
	Skupina: Malíková, Jerman		18x50 (2K/1Z pacpl i 1), 100ZS	1000	
	Stoklasová, Drahorád, Meluzín		4x100 (25TCM-25vln-50K) i 2'	400	
	Kotýková, Targošová,		vypl.300	300	
	Jurčíková, Houf			4300	4300
Po 10.9.	rozpl. 5x200 PZ (TC,N,R,S,2x100PZ)	1000	rozpl. 600 lib	600	
	20x50+8x25spr 4Z/4K, 100vy	1300	2x(25M-50M/Z-25Z-50M/P.....) i 30"/25	600	
	10x100Zpl+8x25spr.4P/4K,100vy	1300	20x50 i 1' pacpl (25ZN/25Z,50Z dtto K)	1000	
	5x200K+8x25spr pl.4M/4K,100vy	1300	100ZS,	100	
	3x300 KN/ZN/KN i 5, 200vypl	1100	3x(50-100-200-300-200-100-50K i 1.30/100)	3000	
			100ZS, 16x25 vlnění Z,PB,LB,B, 200 vypl	700	
		6000		6000	12000
Út 11.9.	rozpl. 5x200 PZ (TC,N,R,S,2x100PZ)	1000	Rozpl 600 lib	600	
	4x(8x25pl MN/M,ZN/Z,KN/K,PN/P)	800	20x25PZ i 30", 20x25TC i 35 M/Z/P, 100ZS	1100	
	100ZS, 5K-5x100Z-4K-4x100Z-3K-		3x400-3x300-3x200-3x100Kčas i 6.15,	3000	
	3x100Z-2K-2x100K-1K-1Z, 100vy	3200	4.45,3.15,2', 200TC	200	
	4x200HZN(pl), 200vypl	1000	4x150 (25PV-25sprintM+100Mvln)	600	
			300KN čas, 200vypl	500	
	Tělocvična	6000		6000	12000
St 12.9.	rozpl. 5x200 PZ (TC,N,R,S,2x100PZ)	1000	rozpl. 600 lib	600	
	20x50plšn vl/M,KN/K i 1'	1000	40x25pl TC i 30" (10M/10Z/10K/10P)	1000	
	16x25 K i 30" stupňovaně, 100 vy	500	20x25 pl vln+M/Z/P/K, 100ZS	600	
	TEST 1500-800-400-200-100K	3000	9x50 i 1' (M-Z,Z-P,P-K), 50 vypl	500	
			8x100 PZ i 1.45, 100ZS, 1600 (2ZN-2Z,2KN,2K)	2500	
	vypl. 500	500	5x100K i 2.15 (25max+3obr. Max+5 finiš)	800	
		6000	300 vypl	6000	12000
Čt 13.9.	rozpl. 5x200 PZ (TC,N,R,S,2x100PZ)	1000	rozpl. 600 lib	600	
	200-2x100-4x50 K pacplšn, 100vy	700	2xpyr pacpl(25-50-75-100-150-100-75-50-25)	1300	
	40x25 PZ (vln +M/Z/P/K) i 30"	1000	4x50 HZ (25 spr-25 dopl. i 1.30),50 vy	250	
	3x(10x100) i 1.50,1.40,1.30	3000	4x(200Z/K+4x25PZ+100PZN) i 8',100ZS	1700	
			2xpyr(25-50-75-100-150-100-75-50-25)	1300	
	vypl. 400	400	i 30"/25, 25+50M, ost. K,Vypl 200	200	
	Tělocvična	6100	vířivka	5350	11450
Pá 14.9	rozpl. 5x200 PZ (TC,N,R,S,2x100PZ)	1000	rozpl. 600 lib	600	
	20x25 M i 30"(vln/M/TC/M)	500	4x(25N,TC,50M-25N,TC,50Z-25N,TC,50K)pl	1200	
	2x(25-50-75-100-75-50-25Kplšn/Zpacpl	800	20x50K šnpac i 1', 200vy	1200	
	100ZS, 8x25KNi 35"	300	2000 fartlek(175+25),100vy	2100	
	TEST 6x200 KN i 5', 100ZS	1300	20x25 TCP def.	500	
	4x(100-2x50-2x25 KRpac/ZRpac)	1300	100K čas, vypl. 300	400	
	vypl.300	5200	vířivka	6000	11200
So 15.9.	rozpl. 5x200 PZ (TC,N,R,S,2x100PZ)	1000	Poznámka: i = interval startu		
	20x25 šnpl. Mvl/M/KN/K i 30"	500			
	32x25 TC PZ i 30", 100ZS	900			
	2x(200K-3x100KN-200Z-3x100ZN)	2000			
	100vy, štafety 4x50každý max.	700			
	vypl 400	5100			5100
Celkem	tréninků voda:12 hodin: 23,5		sucho: 5 h	km voda:	68050