

SCM II Tréninkový plán: 28.2.2015 - 7.3.2015

trenér:
Mgr Petr Cvrček

Tréninková skupina: Kalášková Kateřina 99, Čarnecká Zuzana 99, Rašticová Barbora 99, Vráblíková Veronika 00, Ceasarová Karolína 00, Michálková Kateřina 00, Široký Václav 00, Kasík Tomáš 00, Kučera Roman 00

| Den | Trénink ráno | m | Sucho | Trénink odpoledne | m | Sucho | m/den |
|-------------------|--|---|-----------------|---|--|-----------------------------|---------------|
| Sobota 28.2 | | | | 500rozpl 2x (16x50K i 1' 25Tcv+25)šnorchl+200vyp 1s. Packy, 2.s ploutve 10x100 PZ/Tcv 4x200(lichá 12,5M+do 50K, sudá Pz) 100 vypl | 500 2000 1000 900 90min | posilovna 30min | 4 400 |
| Neděle 1.3 | 500rozpl, 400K (každá 3. 25rychle) 10x75po 25(pod Vodou,volně,HI)+pl,100vyp 300nohy libo 10x75po 25(HI,volně,pod V)+pl,100vyp 300nohy libo 10x75po 25(pod V,HI,volně)+pl,100vyp 300nohy libo 10x75po 25(HI,pod V,volně)+pl,100vyp 300nohy libo | 900 750 300 750 300 750 300 1150 | atletický tunel | 600rozpl 5x200PZ lich 4x50(pa,n,Tcv,pa,n) 400vyp TEST: 5x200PZ i 5' 400vyp 8x100M nohy pl i 1:50 bok,záda, břicho 800K hypo 400libo (po 50m rychlá obrátka) | 600 1000 400 1000 400 800 800 400 | posilování s míčem 60min | 10 600 |
| Pondělí 2.3 | 600rozpl, 8x50(25hl+25vol) 5x300K i 5' měř. Čas na 1500 200vyp+400Tcv 8x 100nohy+pl i 1:40, 200vyp 10x50 (25rozvlnění+K,25volně) 300Z soupaž vyp | 1 000 1 500 600 1000 500 500 | basket průprava | vyplavání | 3000 60min | míčové hry 60min | 8 100 |
| Úterý 3.3 | 600rozpl 5x 800K (4x200,2x400,800,2x400,4x200) packy/pl/nic/packy/pl TF pod ANP 200vyp 2x 4x(25 sculing+25K)+200K+100vyp | 600 4 000 200 1000 | florbal | 400R; 400TCK; 8x50K st.50'; 200V; TEST:(800st.13' +400st.6' 30+200st.3' 15+100K), 200V 8x100 Z/lib st.1' 50; 200V TEST:(800st.13' +400st.6' 30+200st.3' 15+100K), 200V | 1400 1700 1000 1700 120min | tělocvična 60min | 11 600 |
| Středa 4.3 | 600rozpl 10x50nohy hl.zp i 1:10, 200vyp TEST: 10x100nohy hl.zp + 100vyp i 5:15 200vyp 2x (100PZ+200Z+4x50K+200P+100Pz) | 600 700 2000 200 1600 | medicimbaly | 300K+250P+200Z+150MTcv+100nohy 3x400Tcv (PZ+pl/hl,lipl+pac/hi,II pac) is1:40 100+100+50vyp, 100+200+50vyp, 100+300+50vyp,100+400+50vyp,100+500+50vyp 200vyp, 600lib, 200vyp | 1000 1200 2200 1500 120min | tělocvična 60min | 11 000 |
| Čtvrtek 5.3 | 800rozpl 10x50 (25rychl s výjezdem+25volně) 2x (9x100Pz i2,1:55,1:50,1:45, 1:40 ,1:45,1:50.. 200vyp, 500nohy,400Tcv+pl (2.s i-5") 200vyp | 800 500 4 200 5 500 | basketbal | vyplavání | 3000 60min | sauna | 8 500 |
| Pátek 6.3 | 600rozpl 8x50K (každá 50 stupňovat) 8x100PZ (posunavoat 25Tcv), 200vyp TEST: 5x100 hl.zp + 300vyp 400Tcv | 600 400 1000 2400 4400 | | 500rozpl 10x400 (4x100Pz,K,2x200Pz,K,400Pz,K, 2x200Pz,K,4x100Pz,K) 100vyp | 500 4 000 100 4600 90min | | 9 000 |
| Sobota 7.3 | 800 rozplavat 4x(3x100Tcv, 8x25 i 30" M,Z,P,K; 400K volně) 200vyp | 800 3600 200 4600 | | | | | 4 600 |
| SCM celkem | sucho | 540min | | plavání 23,5h | | | 67 800 |