

VT SCM II JM; Olomouc - 8. - 11. 5. 2019

Středa 8. 5. 9:30 - 11:30		16:00 - 18:00		
800R 16x50 (25Kno-25Pno/25K-25P/50D) io. 15" 4x(3x100Krychle/1xPZ/50vyp.), 100vyp. 6x200 TC (3xl./3xll.) 12x75 (25Dmax.-50Klehce/50Pmax.-25Zlehce/75Krychle) 300vyp.		400R + 4x100PZ 4x(4x100PZe /25rychle-25lehce/, 4x50Kčas, 100vyp.) 400 Z/P lehce 12x75 (25p.v.+25PZerychle-25Zsoup.), 100vyp. 400 Z/P lehce 4x(50max.start čas-50vyp.), 200vyp.		300'
	5,9	Sucho 60' : posilování odpor, reakční běhy	6	11,9
Čtvrtek 9. 5. 8:00 - 11:00 (8 - 9:30)		14:30 - 16:00		
800R Natáčení techniky		400R-200Z/P 16x100 (KO2/P/KO2/Z)sviž. io. 15" <u>3x400 K - dl.záb. pac.</u> 12x50 starty (25výjezd I./II.+obr.+výjezd+vyp.) 800spoj. K/Z á 200m		300'
Sucho 60' : čl. běh, krabí, úpoly	1,5	Sucho 60' : rozvoj silových schopností ve dvojicích	4,8	6,3
Pátek 10. 5. 8:00 - 10:00		15:00 - 16:30		
800R 12x50pl. (25vln.-25K/Z/D/libo), 100vyp. 10x100 (25p.v.-25Kostře-25Zs.-25Kostře), 200vyp. 5x100 l.max. start + 300vyp. - TEST 1000lehce libo		600R + 8x50 (25PZe rychle + 25Zsoup.) 8x150 (25vln.p.v-25Zvln.-100PZsviž.) 16x75no (K/D/Z/D)pl.rychle st. 1:15, 400pa libo 6x100 (25max start.+75vyp.) libo, 200vyp.		330'
Sucho 60' : štafety, corp, vybijená	5,7	Sucho 60' : rozvoj silových schopností kontrastní metoda	4,8	10,5
Sobota 11. 5. 8:00 - 10:00		odpoledne		
800R 20x100 (50Z-50P/PZ) io. 15" + 200vyp. 20x50 (25D-25Kčas/Zlehce/Kčas/Zlehce)pl. st. 1:00 + 200vyp. 20x25 PZe st.0:40 (lichá start) + 200vyp. 800spoj. (150Z-50DTC-200K)		NÁVRAT DOMŮ		180'
Sucho 60' : intervalový trénink	5,8			5,8
Součet dopoledne: 18,9 km		Součet odpoledne: 15,6 km		Součet celkem: 34,5 km

Tréninková skupina: Marciánová Hana 04, Fraňková Clementina 05, Varmužová Lucie 04, Juřicová Tereza 04
Gögh Daniel 04