

VT SCM II JM; Luka nad Jihlavou, 23. - 26. 7. 2021

trenéři: Radek Švaňhal, Tomáš Doubrava, Libor Vejnar, Barbora Picková, kondiční tr. Barbora Morávková
treninková skupina: Peringer, Kopáček, Havrlant, Grmela, Ulmann, Pokorný, Černá, Švehlová, Mašková R., Maršíková, Šťastný

Pátek 23.7.	8:45 - 10:00 (50m bazén)	75	16:00 - 17:30 (25m bazén)	90		
600rozpl. 8x100 (50tc/50no) K/Z 16x50 (25M25PZtc); 100vypl. 3x(200so+4x50) K i:15/i50" 100Zn.soup., 100no 200vypl.			600rozpl., 200no lib 12x50 pl (25Mno25M) i55"; 400K/Z (25tc75so) 6x250PZ (25M50Z75P100K) i4"; 100scull 10x50K 1až 4, 5.max i50" 200vypl.			
Sucho: 60 strečink		3,8	Sucho: 60 kompenzační cvičení		4,1	7,9
Sobota 24.7.	8:00 - 10:00 (50m bazén)	120	16:00 - 17:30 (25m bazén)	90		
400K-300Z-200P-100PZ 3x(50-100-150-200-150-100-50) K, PZ, K+M pl. 6x50pl. TC P, M, K, 100vypl. 10x50Kpac., 100vypl.			600rozpl. 8x50 (25PZno25K/Z) i1:05 9x100 (25M2P75K dl.z.); 100scull. 16x50 (3xK+1xM) i55"; 100vypl., 400PZno 2x((4x50pa+4x100so (stup.po 25m)+200tc)) K/PZ 200vypl.			
Sucho: 60 kompenzační cvičení		5	Sucho: 60 strečink		5,1	10,1
Neděle 25.7.	8:00 - 10:00 (50m bazén)	120	16:00 - 17:30 (25m bazén)	90		
800R+200no libo 6x200 (100PZobr.-50K-50PDno) 12x100 (K/PZ/K/Pdno) 400Z TC-400P TC 16x50pl. (K/ Pdno/ K/ Pze)rychle st. 0:45 800Khypox, 100vypl.			400rozpl.; 3x200PZ (tc,no,so) 12x50 pl (25M25K/Z) i1:10 8x75 (25/35/50M+50/40/25K) i1:30; 100vypl. 9x100 (25scull75so stup.temp.) Z/P/K i2:15; 100vypl. (4x25no+4x50pa+200so)K i35"/i1:10 4x50 (25UW25lib.); 200vypl.			
Sucho: 60 kompenzační cvičení		6	Sucho: 60 strečink		4,2	10,2
Pondělí 26.7.	8:00 - 10:00 (50m bazén)	120	ODJEZD DOMŮ			
400K/Z, 200no/pa, 4x50 (25paP/Kno/25vln.Z) 3x30pólo výšlapy, 3x15 pólo výšlapy 2.0 3x(4x100PZ) á 25, 4x50 (25maxK pólo+volně), 200vypl. 800pl. (600libo+200vln Z), 200vypl.						
Sucho: volno		4,2	Sucho:		4,2	

Součet voda dopol.: 19 Součet voda odpol.: 32,4
 Hodin voda dopol.: 7,25 Hodin voda odpol.: 11,75
 Hodin sucho dopol.: 3 Hodin sucho odpol.: 6
 Počet TJ voda/sucho: 7v/6s

trenéři: Radek Švaňhal, Tomáš Doubrava, Libor Vejnar, Barbora Picková, kondiční tr. Barbora Morávková
treninková skupina: Rak, Švaňhal, Říhová, Müllerová, Svobodová, Mašková A., Košulič, Dokoupilová

Pátek 23.7.	8:45 - 10:00 (50m bazén)	75	16:00 - 17:30 (25m bazén)	90		
600rozpl. 8x100 (50tc/50no) K/Z 16x50 (25M25PZtc); 100vypl. 3x(200so+4x50) K i:15/i50" 100Zn.soup., 100no 200vypl.			600R 12x50 (25D-25Z/P/KO2) 8x150 (100PZrychle-50libo), 100vypl. 12x50pl. (25Dno-25Kno/ 25Zvln.-25Zno) 300pa libo 12x25pl. D/K rychle, 200vypl.			
Sucho: 60 strečink		3,8	Sucho: 60 kompenzační cvičení		3,9	7,7
Sobota 24.7.	8:00 - 10:00 (50m bazén)	120	16:00 - 17:30 (25m bazén)	90		
800R+200no libo 8x75 (25KO2+50Z/ 25PKno+50K) 12x100 (K/PZ/K/Pdno), 100vypl. 400Z TC-400P TC 16x50pl. (K/ Pdno/ K/ Pze)rychle st. 0:50, 100vypl. 800Khypox, 100vypl.			600rozpl. 10x50 (25PpaMno25K/25Mtc25Z) i10" 6x200 (50M/50P+150Z/K) i3:30; 100vypl; 200no 30x50 (10x50Kso;10x50Kpl;10x50Kplpac) i55"/i50" 100Zn.soup., 300Z/K vyřf.			
Sucho: 60 kompenzační cvičení		5,5	Sucho: 60 strečink		4,5	10
Neděle 25.7.	8:00 - 10:00 (50m bazén)	120	16:00 - 17:30 (25m bazén)	90		
400rozpl., 200PZtc 8x50PZno 6x125PZ (25M2P50K) 2xso,1xpa výtahy; i2:30 100delf.sk./zn.soup. 4x150 (25M25P100Z/K) i20"; 100vypl. 3x(200so+4x50neg.+100no) K/PZ/lib 200vypl.			300K-200no/pa-300Z-200no/pa 10x100 K/PZ st. 1:50 (posl. 25 stup.) 8x25no pl., 25vln.Z, 50vypl. 10x100pl. (25M-50K-25vln. Z) 8x25 (25paP/noK-25vl.), 50vypl. 4x75 (2x25Mdychání, 100vypl.			
Sucho: 60 kompenzační cvičení		4,2	Sucho: 60 strečink		3,9	8,1
Pondělí 26.7.	8:00 - 10:00 (50m bazén)	120	ODJEZD DOMŮ			
800R+12x50no (Dno/ Kno/ Pno) 2x(4x200K hypox., 4x100PZsviž., 6x50 Prychle, 100vypl.) 10x50libo s obíháním a skluzavkou, 100vypl.						
Sucho: volno		4,5	Sucho:		4,5	

Součet voda dopol.: 18 Součet voda odpol.: 12,3
 Hodin voda dopol.: 7,25 Hodin voda odpol.: 4,5
 Hodin sucho dopol.: 3 Hodin sucho odpol.: 3
 Počet TJ voda/sucho: 7v/6s