

SCM MSK JARO 2023 PALA - 27. 2. 2023 - 5. 3. 2023

Den	Motiv Dne	Dopoledne	Odpoledne	Poznámky
Po 27. 2.		600R 3x (200KN, 4x 50/25DZPK SVIŽNĚ+25X/ 10s, 3x 100 K /7,5,3/, 10s) 30s 4x 1000 (400D VLN PL+ŠN BŘICHO PŘIPAŽ, 200Z, 200P, 200K) 40s 300X	600R 4x 100 PZ (D=VLN P.V.), 10s 2x 600 TC (300 VLN ZÁDA STREAM, 150X, 150VLN ZÁDA PŘIPAŽ) 30s 8x 50 D (15 VLN BOK+35K) 1min 6x 150 Z (V 1. 50 2x MAX VYVLN!!!, PAK TEMPO) 15s 7x 200 (50P 2:1+150K) 15s 200X	
Út 28. 2.		600R 6x 100 PZ (P=P.V.), 10s 8x 200 PL (25 VLN /BOK, ZÁDA, BOK, BŘICHO/+25K) 20s 1500 (100ZN+200Z) 4x 200 (MAX VLN P.V.+ DO 200X) 1500 (100KN+200K)	600R 6x 150 (25VLN P.V.+25D SUBMAX+100K) 45s 12x 200 (50 ZR FCE!!!, 50 P DLOUHÁ!!!, 100K/POSL 25 STUP DO MAX!!!) 3x 800 K ŠN 1. 25 KN STREAM+175K 2. PL 75KN PŘIPAŽ+125K 3. KAŽDÁ 4. OBR MAX VYVLN = CELÝ BAZÉN 400X	
St 1. 3.		600R 6x 150 PZ (D, P=P.V., 5=75m) 30s 12x 25D, 40s MAX!!! 200X 8x 25 KN MAX 40s 200X 4x 300 K PL (KAŽDÁ 2. OBR MAX VYVLN.) 8x 200 N MAX + ŠN (100VLN+100K) 1min 10x 75 (25P P.V.+50K) 400X	600R 2x (100PZ N 10s, 4x 50 TC, 200K HYPOX PO 50 /7,7,5,3/) 40s 4x 50 (25 VLN BOK PŘIPAŽ+25X) 4x 600 1. 25VLN ZÁDA+25K 2. 25 PN ZÁDA+25Z 3. ŠN + PL 100 VLN PŘIPAŽ+100K 4. K PAC DLOUZE 4x 50 (25 VLN MAX PV MĚŘENÉ SE STARTEM+25X) 400X	
Čt 2. 3.		600R 8x 25 D PL SVIŽNĚ (LICHÁ=VLN, SUDÁ=CELÝ) 5x 200 (150K/1. A 4. BAZ BEZ NÁDECHU/+50ZN) 20s 4x 50 DZPK /XYI 10MAX+40X 3x 300 (25 ZÁDA=5x ZAVLN+1xPKOP+75X) 6x 400 K 20s 2x 700 1. 100D+300Z+100P+200K 2. 100K+100 NE K	600R 8x 75 (25=/15VLN PV+10VLN HLADINA+HKK U TĚLA/, 25Z, 25P) 6x 50 (10ZN PL P.V. MAX+DO 50m X) 3x 300 PL VLN 1.= NA BŘIŠE+ŠN, 2.=NA ZÁDECH/25 VZPAŽ+25 PŘIPAŽ, 3.=25BOK+25K) 20s 5x 200K (V KAŽDÉ 200 1x MAX ZRYCHLENÍ NA 2-3s) 20s 4x 50 K PAC (XYI - 6ZÁBĚRŮ MAX+ DO 50m X) 30s 8x 100 (25 ROTACE VE STREAM+75X) 10s 4x 50 HL (START, VÝJEZD+2-4 ZÁBĚRY MAX+X) 40s 600X	
Pá 3. 3.		600R 2x (100K/7/, 2x100N K 10s, 200KR 20s, 200PZ) 20s 3x 600PZ (50N bez desky, 50N s deskou+50celý) 20s 500K, 500Z, 400K, 400Z, 300K, 300Z, 200K, 200Z, 100K, 100Z 15s 5x 200 (5x Kpl 5x vlnění po každé obr.) 20s 400X	600R 8x 25 DZPK 10s 2x PL (2x 100 MAX VLN P.V.+ZN, 100 P DLOUHÁ, 200K(HYPOX. 7,5/100m/,3) 20s/30s 4x 50 (10VLN NA BOKU MAX!!!+ 40X) 200 (25TC HL+75X) 4x 75 MAX + 25X 4min 2x 50 MAX 4 min 2x 25 MAX 3 min 16x 100 4x PZ, 4x MAX VLN P.V.+DO 50mX, 4x 50Z+50P, 4x X 10s	
So 4. 3.		600 X, 4x(25 vlnění pod vodou + 25 X) i15, 100x 6x (75HZ N + 25 vlnění na zádech + 50 HZ TC + 50 VZ Technika) i20" 400x		
Ne 5. 3.				

	po	út	st	čt	pá	so	ne	Celkem
	27. 2.	28. 2.	1. 3.	2. 3.	3. 3.	4. 3.	5. 3.	
DZ								
JZ VODA								
JZ SUCHO								
ZÁVODY								
STARTY								
REGENERACE								
NEMOC								
ZO								
VOLNO								
HZ CELKEM	04:30	05:00	05:00	04:40	04:30	00:50		24:30
HZ CELKEM DOPO	02:00	03:00	02:00	03:00	02:00	00:50		12:50
HZ CELKEM ODPO	02:30	02:00	03:00	01:40	02:30			11:40
HZ VODA	03:30	04:00	04:00	03:40	03:30	00:50		19:30
HZ VODA DOPO	02:00	02:00	02:00	02:00	02:00	00:50		10:50
HZ VODA ODPO	01:30	02:00	02:00	01:40	01:30			08:40
KM CELKEM	12,9	13,3	11,15	11,7	10,55	2,2		61,8
KM CELKEM DOPO	7	6,6	6,35	6,7	6,2	2,2		35,05
KM CELKEM ODPO	5,9	6,7	4,8	5	4,35			26,75
NOHY	3,1	2,55	3,15	1,8	1,9			12,5
NOHY DOPO	1,8	1,8	1,95	0,5	1,6			7,65
NOHY ODPO	1,3	0,75	1,2	1,3	0,3			4,85
AEROBNÍ ZATÍŽENÍ								
AEROBNÍ DOPO								
AEROBNÍ ODPO								
ANAEROBNÍ ZATÍŽENÍ								
ANAEROBNÍ DOPO								
ANAEROBNÍ ODPO								
ALAKTÁTOVÉ ZATÍŽENÍ								
ALAKTÁTOVÉ DOPO								
ALAKTÁTOVÉ ODPO								
TECHNIKA								
TECHNIKA DOPO								
TECHNIKA ODPO								
HZ SUCHO	01:00	01:00	01:00	01:00	01:00			05:00
HZ SUCHO DOPO		01:00		01:00				02:00
HZ SUCHO ODPO	01:00		01:00		01:00			03:00