



22. 08. - 28. 08. 2022



RD



## 34. Týden

## Pondělí 22. 8. 2022

dopoledne

odpoledne

tepová frekvence

rář

več

## Úterý 23. 8. 2022

dopoledne

odpoledne

tepová frekvence

rář

več

## Středa 24. 8. 2022

dopoledne

odpoledne

tepová frekvence

rář

več

## Čtvrtek 25. 8. 2022

motiv dne

VT SCM2 Nymburk (25. - 29. 8.)

dopoledne

Příjezd do Nymburka

odpoledne

400lib  
200P 1/2  
2x100n lib i 10"  
80010x200K  
4x is 2'50"(3')  
3x is 2'40"(2'50")  
2x is 2'30"(2'40")  
2800800K pl šn d.z.  
36005x  
(100K is 1'20"+200K is 2'50")  
51008x100 i 10"  
1. Z

tepová frekvence

rář

več

## Pátek 26. 8. 2022

motiv dne

VT SCM2 Nymburk (25. - 29. 8.)

dopoledne

200lib  
10x50(25Z+25P) obrátky is 1'10"  
7004x  
800K is 11'(12')  
400PZ is 6'30"(7')  
55002x  
200Kn lehce is 5'  
4x25Kn max is 1'  
6100200lib  
6300

odpoledne

400PZ obr  
4x100PZ obr is 1'40"  
8004x  
2x25po PZ sprint is 1'10"  
200po PZcv is 4'  
18004x100KKD 3-4-3-2 is 1'40"  
220012x25 is 1'10"  
1. Kpapl sprint  
2. M/Z papl sprint  
25008x200(75Z+25P) is 3'20"(3'40")  
4100

tepová frekvence

rář

več

## Sobota 27. 8. 2022

motiv dne

VT SCM2 Nymburk (25. - 29. 8.)

dopoledne

200lib  
4x100n lib 15,25,35,50max is 2'  
6008x400 po4 1'pauza  
4x400Kpa is 5'30"(6')  
400Z is 6'(6'30")  
2x200Z is 3'(3'15")  
4x100Z is 1'40"(1'50")  
8x50Z is 50"(55")  
38002x200 i 10"  
1. Z rotace  
2. P dlouhé tempo  
42002x  
(8x50K 1-4 is 1'+200K lehce is 4')  
5400

odpoledne

2x200K,Z po50  
400(50n+50r)  
800KM 3000K  
38008x100lib pomůcky is 1'40"  
4600

tepová frekvence

rář

več

**Neděle** 28. 8. 2022

motiv dne

VT SCM2 Nymburk (25. - 29. 8.)

dopoledne

400lib  
12x25n bez desky is 40"  
400PZcv  
1100

2x  
200K is 2'45"(3')  
400PZ is 6'30"(7')  
800(100Kpa+100Zpa) is 12'(13')  
2x100Kn is 2'  
4300

6x100Pcv is 2'20"  
4900

2x  
**4x25Mn pl uw max** is 40"  
200Zn pl lehce is 4'  
5500

odpoledne

6x100(50lib+50cv lib) i 10"  
600

6x200Kn pl is 3'15"  
4x50(**25Kn max**+25Kn lehce) is 1'30"  
2000

6x100Kpa šn dobíhačka i 10"  
2600

**4x50K max** is 3'  
2800

2x  
200Kpa d.z. is 3'(3'10")  
4x100Krpá is 1'30"(1'35")  
4000

200lib  
4200

tepová frekvence

rář

več

	po 22. 8.	út 23. 8.	st 24. 8.	čt 25. 8.	pá 26. 8.	so 27. 8.	ne 28. 8.	Celkem
DZ				1	1	1	1	4
JZ VODA				1	2	2	2	7
JZ SUCHO				1	2	2	2	7
ZÁVODY								
STARTY								
REGENERACE								
NEMOC/ZO								
<b>HZ CELKEM</b>				03:00	05:15	05:30	05:00	18:45
<b>HZ CELKEM DOPO</b>					02:45	03:00	02:45	08:30
<b>HZ CELKEM ODPO</b>				03:00	02:30	02:30	02:15	10:15
<b>HZ VODA</b>				02:00	03:30	03:30	03:30	12:30
HZ VODA DOPO					120	120	120	06:00
HZ VODA ODPO				120	90	90	90	06:30
<b>KM CELKEM</b>				6,1	10,6	10,8	10,8	38,3
KM CELKEM DOPO					6,3	6,2	6,6	19,1
KM CELKEM ODPO				6,1	4,3	4,6	4,2	19,2
<b>NOHY</b>				0,2	0,6	0,6	2,7	4,1
NOHY DOPO					0,6	0,4	1,3	2,3
NOHY ODPO				0,2		0,2	1,4	1,8
<b>AEROBNÍ ZATÍŽENÍ</b>				3,5	6,8	7,4	5,7	23,4
<b>AEROBNÍ DOPO</b>					5,2	4,4	3,2	12,8
<b>AEROBNÍ ODPO</b>				3,5	1,6	3	2,5	10,6
<b>VY1 + VY2</b>				3,5	6,8	3,6	5,7	19,6
VY1 + VY2 DOPO					5,2	3,6	3,2	12
VY1 + VY2 ODPO				3,5	1,6		2,5	7,6
<b>VY3</b>						3,8		3,8
VY3 DOPO						0,8		0,8
VY3 ODPO						3		3
<b>ANAEROBNÍ ZATÍŽENÍ</b>							0,2	0,2
ANAEROBNÍ DOPO								
ANAEROBNÍ ODPO							0,2	0,2
<b>ALAKTÁTOVÉ ZATÍŽENÍ</b>					0,7	0,12	0,3	1,12
ALAKTÁTOVÉ DOPO					0,2	0,12	0,2	0,52
ALAKTÁTOVÉ ODPO					0,5		0,1	0,6
<b>TECHNIKA</b>					0,8		1,7	2,5
TECHNIKA DOPO							1,4	1,4
TECHNIKA ODPO					0,8		0,3	1,1
<b>ZÁVODNÍ TEMPO</b>								
ZÁVODNÍ DOPO								
ZÁVODNÍ ODPO								
<b>HZ SUCHO</b>				01:00	01:45	02:00	01:30	06:15
HZ SUCHO DOPO					45	60	45	02:30
HZ SUCHO ODPO				60	60	60	45	03:45
<b>OBEC VYTRV</b>				01:00	00:45	01:00	01:30	04:15
OBEC VYTRV DOPO					45	60	45	02:30
OBEC VYTRV ODPO				60			45	01:45
<b>SÍLA</b>					01:00	01:00		02:00
SÍLA DOPO								
SÍLA ODPO					60	60		02:00



29. 08. - 04. 09. 2022



RD

**35. Týden****Pondělí** 29. 8. 2022

motiv dne

VT SCM2 Nymburk (25. - 29. 8.)

dopoledne

200lib

8x50K hypox3,5,7,9 is 1'

800(100cv+100souhra)

1400

6x150(100K+50M) is 2'15''(2'30'')

2300

2x200(50Z+50P+100K) i 20''

2700

6x200K

2x is 2'50''(3')

2x is 2'40''(2'50'')

2x is 2'30''(2'40'')

2x200Kn is 3'45''

4300

400lib pomůcky

4700

odpoledne

Odjezd do Plzně

tepová frekvence

rář

več

**Úterý** 30. 8. 2022

dopoledne

odpoledne

tepová frekvence

rář

več

**Středa** 31. 8. 2022

dopoledne

odpoledne

tepová frekvence

rář

več

**Čtvrtek** 1. 9. 2022

dopoledne

odpoledne

tepová frekvence

rář

več

**Pátek** 2. 9. 2022

dopoledne

odpoledne

tepová frekvence

rář

več

**Sobota** 3. 9. 2022

dopoledne

odpoledne

tepová frekvence

rář

več

**Neděle** 4. 9. 2022

dopoledne

odpoledne

tepová frekvence

rář

več