

Trenér: Vítězslav Hartmann, Fyzioterapeut: Anna Špaténková					
Členové SCM 1: Andrea Vojtalová, Terezie Kinterová, Kamila Hovorková, Lenka Bešíková, Karel Hána,					
Sparing: Jaklub Skála					
SCM 1 Srní 3.-9.2.2022					
3.2. 2022 odpoledne		m	strečink	suchá přípr	celkem
Čtvrtek	500KZ,5X100PZí10",	1 000			
17,30-19,30	4x400 (100nvl+200tcv+25+25vypl) M,Z,P,K, 200vypl,	1 800			
	4x400 (400 kpac šn a 5,30-5,45, 400Zpac a 5,45"-6,15"), 200vypl,	1 800			
	12x25M,Z,K a 30" , 400vypl.	700			
		5 300			5 300
4.2. ráno		m	strečink	suchá přípr	celkem
Pátek	500KZ, 50nM-100nZ-150nP-200nK,	1 000			
7,00-9,00	4x (200Ka 3' + 4x50k a45" + 100vypl)200vypl	2 200	40min		
	4x (200Za 3,15" + 4x50Z a 50" + 100vypl)200vypl	2 200			
	4x25Mbd MAX a 40" , 600vypl	700			
		6 100			11 400
4.2.odpoledne		m	strečink	suchá přípr	celkem
Pátek	500KZ, 50M+100P+150Z+200K,	1 000			
16,30-18,00	10x50Kšn a 1'+200Vypl, 10x50Kpacšn a 50" +300vypl, 10x50Kpacšnpl a45"400vyp			2h běžky	
	10x50Kšn a 50"+300Vypl, 10x50Kpacšn a 1'+500vypl,	4 200		cca 10km	
		5 200			16 600
5.2.ráno		m	strečink	suchá přípr	celkem
Sobota	400K-300Z-200P-100M, 5 x100nvl a 2', 100 vypl	1 600			
8,30-10,30	3x (200tcv a 3,15" + 4x50 a 1' + 200tcv + 6x25 a 30" + 150vypl)pl, M,Z,K,P	3 600	40min		
	6x50Nk pl a 30", 500vypl	800			
		6 000			22 600
5.2.odpoledne		m	strečink	suchá přípr	celkem
Sobota	500KZ, 6x250Mpl a 30" , 100vypl,6x25 Mpl a 30", 100vypl,	1 000			
16,30-18,00	3x500 K, Kpac, Kpl i 1', 200 vypl	1 700		2h běžky	
	3x500 Z, Zpac, Zpl i 1', 800 (25pocit+75vypl)	2 300		cca 10km	

16,30-18,00	30x50K a1', 100 vypl.,	1600			
	20x50Kpac, a 50", 200vypl.,	1 200			
	10x50pl a 45", 300vypl.,	800			
		4 100			58 950
9.2.ráno		m	strečink	suchá přípr	celkem
Středa	500KZ, 5x100PZ i 10", 10x25NK bez dechu a 30", 150vypl.,	1 400		0	
8,30-10,30	4x(100a2',+2x50a1',+ 4x25 a30") M,Z,P,K, 500vypl.,	1 700			
	4x(100a2',+2x50a1',+ 4x25 a30") K, 600vypl.	1 800	odjezd		
				0	
		4 900			63 850
		m	min	min celkem	

12 tréninkových jednotek