

**VT SCM II Jižní Morava; Nymburk 13. 2. – 20. 2. 2016**

trenér: **Roman Havrlant**

skupina: **Petr Kodýtek 98, Marek Osina 98, Miroslav Navrkal 99, Roman Kučera 00**

**Dominik Špaček 98, Štěpán Kučera 99, Kateřina Michálková 00, Miroslava Martínková 00**

<b>SO:13.2.</b>			<b>voda: 14.30 – 16.00</b>	<b>sucho: 17.00 – 18.00</b>	
	<b>příjezd 11.30h (zahájení obědem 12.00)</b>		<b>odp:</b> 400lib,100n,300lib,100n,200lib,100n,100lib,100n; 12x100pl. (25↓+50Pp+25poPZ) st.2'; 150V; 8x250 (25M+50Z+75P+100K), K (100+50+100K); 250V <b>5000m</b>		
			<b>SP: hala: rozběhání, abeceda, běh+posilování protažení – celkem 60'</b>	<b>regenerace (teplý bazén) 30'</b>	
<b>NE:14.2.</b>	<b>voda: 10.00 – 12.00</b>		<b>sucho: 14.00 – 15.00</b>	<b>voda: 16.00 – 18.00</b>	
<b>dop:</b>	200K,150Z,100P,150Z,200K; 600 (50MnZ+50Zn); 3x (800K p; pl.; pac; st.11' + <b>400K</b> st.5'45 – 6'); 200V; 12x100n lib. b.d.; PZ st.2'; 200V <b>6600m</b>	<b>odp:</b>	<b>SP: hala: rozběhání 5'; cvičení s balony 35'; fotbal 20'</b> 400R; 200N(1.); 10x100 K, (1.) i.20''; 200V; 200N(1.); 8x200 K, (1.)p i.20''; 200V; 200N(1.); 6x400 K, (1.)i.20''; 200V; 200N (1.), 200V <b>7000m</b>	<b>regenerace (teplý bazén) 30'</b>	
<b>PO:15.2.</b>	<b>voda: 8.00 – 10.00</b>	<b>sucho: 10.45 – 11.45</b>	<b>voda: 13.30 – 14.10</b>		
<b>dop:</b>	400S,300n,200S,100n libR; 10x100pl. K; N lib i.15''; 100V; 400TC (1.); <b>TEST: 10x (100N 1.zp. max + 100V);</b> 1000 Z, ZS po50 (500pac); 2x (50p1↓ +50V); 100V <b>5800m</b>	<b>odp:</b>	2000 lib vypl.  <b>volný půlden</b>	<b>2000m</b>	
	<b>SP: posilovna: rozcvič. 10'; kruháč 40'; protaž. 10'</b>			<b>regenerace (teplý bazén) 30'</b>	
<b>ÚT:16.2.</b>	<b>sucho: 8.00 – 9.00</b>	<b>voda: 10.00 – 12.00</b>	<b>sucho: 14.00 – 15.00</b>	<b>voda: 16.00 – 18.00</b>	
<b>dop:</b>	<b>SP: hala: rozcvičení 5', atlet. abeceda 10', skoky, běhy, posil. 20'; fotbal 20'; protažení 10'</b> 600R; 200TC PZ (P) 32 x 200 7K st.2'45 + 1PZ st.3' (prsaři: 28 x 200 6K st. 2'50 + 1P st. 3'20) 400V <b>7600m (6800m)</b>	<b>odp:</b>	<b>SP: hala: rozcv. 5', balóny+posil 2x15', fotb. 20'; 5' prot.</b> 800R; 8x50Mn pl. st.50''; 5x250 (200K + <b>50M</b> ) i.40''; 200V; 8x50Zn pl. st.50''; 5x200 (150K + <b>50Z</b> ) pac i.30''; 200V; 8x50Pn b.d. st.55''; 5x150 (100K + <b>50P</b> ) i. 20''; 200V; 8x50Kn pl. st.55''; 5x100 (50K + <b>50K</b> )pac. i. 10''; 200V <b>4 x (25n po PZ pl. max + 25V); 100V</b> <b>7000m</b>	<b>regenerace (teplý bazén + sauna) 30' - 60'</b>	
<b>ST:17.2.</b>	<b>voda: 8.00 – 10.00</b>	<b>sucho: 10.45 – 11.45</b>	<b>voda: 14.00 – 16.00</b>	<b>sucho: 17.00 – 18.00</b>	
<b>dop:</b>	1000R; 400TC M+Z; 8x(25 po4 M,Z 1-4prog. + 25V);50V 400TC P+K; 8x(25 po4 P,K 1-4prog +25V); 150V; 400n pl lib; 10x100K,PZ <b>obrátky</b> st.1'40+1'50; 250V; <b>TEST: 5x200PZ st.5'; 350V; 50↓+150V</b> <b>6000m</b>	<b>odp:</b>	600R.; 61x100 8K, <b>1n(1.)</b> , 1(1.) K = (9S st.1'30; 9p st.1'35; 9S st.1'30; 9pac st.1'25; 9S st.1'30; 9pl st.1'20); poslední <b>K - max</b> 300V <b>7000m</b>		
	<b>SP: posilovna: rozcvič. 10'; kruháč 40'; protaž. 10'</b>		<b>SP: hala: rozběhání + rozcvičení s míči 20'; přehazovaná 25'; protažení 15'</b>	<b>regenerace (teplý bazén + sauna) 30' - 60'</b>	
<b>ČT:18.2.</b>	<b>voda: 10.00 – 10.40</b>		<b>sucho: 13.30 – 14.30</b>	<b>voda: 15.00 – 17.00</b>	
<b>dop:</b>	2000 lib vypl.  <b>volný půlden</b>	<b>2000m</b>	<b>odp:</b>	<b>SP: hala: rozběhání + rozcvičení 15'; nohejbal 25'; posil s medicinbaly 15'; protažení 10'</b> 400R; 4x100 i.10''; 4x200 i.20''; 4x300 i.30''; 4x400 i.40''; 4x300 i.30''; 4x200 i.20''; 4x100 i.10'' vždy Kpl.; Kpac; K; (1.); 400V <b>7200m</b>	<b>regenerace (teplý bazén + sauna) 30' - 60'</b>
<b>PÁ:19.2.</b>	<b>voda: 8.00 – 10.00</b>		<b>voda: 14.00 – 16.00</b>		
<b>dop:</b>	900R; 12x(25 pl. Mn↓, MnZ↓ +25V)st.1'; 100V 4x [300TC + (100+75+50+25) po sér. M,Z, P, K + 250V] 12x(25 pl. Mn↓, MnZ↓ +25V)st.1'; 100V; 4x(25po PZ + 25V); <b>100PZ se startem</b> ; 200V <b>6000m</b>	<b>odp:</b>	800R; 400TCK; 8x50K st.50''; 200V; <b>TEST:(800st.13'+400st.6'30+200st.3'15+100K);</b> 200V;8x100Z,lib st.1'50; 200V; <b>TEST:(800st.13'+400 st.6'30+200 st.3'15+100K); 400V</b> <b>6300m</b>		
	<b>SP: posilovna: rozcvič. 10'; kruháč 40'; protaž. 10'</b>				
<b>SO:20.2.</b>	<b>voda: 8.00 – 10.00</b>				
<b>dop:</b>	800R; 14x400 (4K, 1PZ, 3K, 1PZ, 2K, 1PZ, 1K, 1PZ) st:K 5'; PZ 6'; 600V (100ZS + 100n) <b>7000m</b>	<b>odp:</b>			
	<b>CELKEM: 9,0hod – SP (z toho 2h posilování)</b>		<b>24,5hod – voda</b>	<b>kilometráž: 82,5 km</b>	