

Soustředění SCM II. Jižní Morava, 13.–20. 2. 2016 Nymburk

Michaela Mikysková, Adéla Háblerová, Zuzana Čarnecká, Radka Podešťová, Gabriela Jordánová, Karolína Ceasarová, Lenka Purčová, Tomáš Březina

Sobota 13.2.			
Přijezd do 12.00		R-600lib., 4x(100No-100Pa-100TC-200s)K,P,Z,M i=10' 8x50(25 sculing 25vyp.), 5x200K-5x100K-5x50K st=3:00, 1:30, 50', 250vyp.	
			5,0 90
S -		S - štafety s míčem, fotbal - 60'	
Neděle 14.2.			
R-600lib., 400TCPZ, 1600K(100+300, 200+200, 300+100, 400), 300Z/Zsoup, 1600(100poPZ 100K), 300TCl., 1600K(100hypox 100s), 300vyp.		R-600lib., 6x100NoI./poPZbezI., 8x200PZ (5.-8.pl) st 3:20, 3:05, 100vyp., 600(50NoP záda 50Z), 8x300K (5.-8. pac) st 4:30, 300vyp.	
	6,7 110		6,2 110
S - běžecká ABC, kondice, fotbal - 60'		S - protažení, dýchačky - 40'	
Pondělí 15.2.			
R-600lib., 800(50No 50s 50TC 50s)PZ, 30 minutovka, 800Z/Zsoup, 30minutovka, 800pl lib.		R-600lib., 20x50(3xTC, No, s)PZ, 16x25(sculing, PZ), 400TCl., 4x(200K+100I.)+4x(150K+75I.)+4x(100K+50I.)+4x(50K+25I.), 6x100TCpl MZK, 200vyp.	
	7,4 125		6,2 120
S - medicimbaly, protažení - 70'		S - statitka 40'	
Úterý 16.2.			
R-600lib., 16x50(40 sculing 10 vyp, TCpoPZ), 9x100PZ(PZ, NoM ZPK, NoMZ PK, NoMZP K, NoPZ, M NoZPK..) 3x400K stup, 100vyp., 3x300K stup, 100vyp., 3x200K stup, 100vyp., 3x100K stup, 100vyp., 4x50(25p.v. PZ 25vyp.), 100vyp.		Volno	
	6,0 120		
S - basketbal, protažení - 60'		S -	
Středa 17.2.			
R-600lib., 400TCPZ, 8x50K, 400Z/Zsoup, test 800-400-200-100K, 200vyp., 600Z/P/Zsoup, 8x50(25sculing 25vyp.), 100vyp., test 800-400-200-100K, 300vyp.		R-600lib., 8x100NoI/PZ, 800Z/Kpac(50zastav 50s), 8x75(25p.v. 25 maxPZ 25vyp), 600I.(50No,TC,s), 800 starty, 1500Kpl dl. výjezdy, 300TC	
	6,4 120		6,0 120
S - štafety, basketbal - 60'		S - břicho, záda, ruce - 40'	
Čtvrtek 18.2.			
R-600Lib., 5x200PZ(s-No-Pa-No-s), 6x600K(25+25, 75+25, 75+25, 50-25-25, s, 7 a 100), 16x50pl Z/P, 10x50K hypox 4-3-2-1-0, 100vyp.		R-600lib., 600TC I./lib., 18x25(7, s, vyp.)I./lib., 50vyp., 400K obrátky hypox, test 10x(100No +100vyp.), 400(25sculing 25vyp.), 600TC I./lib.	
	6,6 120		5,1 115
S - protažení 40'		S -	
Pátek 19.2.			
R-600lib., 12x50(No, TC, s), 8x25I/oPZ, 400(50TCPZ 50Khypox), test 5x200PZ, 200vyp., 1000pl(50 vlnění 50Z) 10x50(25p.v. 25vyp.), 800(50TCl. 50K)		R-600lib., 4x(5x100TC->s)M,Z,P,K, 10x50pl. (25 vlnění p.v. max. 25vyp.), 1000K(25p 25I 50s 25polo 25s 100 hypox), 300(50sculing 25vyp.), 800K(25 3záběry 25 25 3 záběry 25), 100vyp.	
	5,3 115		6,1 120
S - florbal 60'		S -	
Sobota 20.2.			
R-600lib., 400TCPZ, 2xMP PZ, 400(50TCl. 50K), 12x(100PZ + 50I.), 100vyp., 10x100K, 400Zsoup/Z, 400 vlnění, 6x50(25p.v. + výjezd max + vyp), 100vyp.			
	6,1 120		
S -		S -	
Počet tréninkových jednotek voda	13	Počet tréninkových jednotek sucho	10
Součet minut voda	1505	Součet minut sucho	530
Součet naplavaných kilometrů	79,1		