

SCM II Tréninkový plán: 23.10.2016 - 29.12.2016

trenér: Mgr Petr

Cvrček

Tréninková skupina: Svoboda Matyáš 01, Svehla František 00, Staníček Pavel 01, Masaryk Tomáš 02, Vašata Michal 02,

Řezáč Patrik 02

Den	Trénink ráno	m	Sucho	Trénink odpoledne	m	Sucho	m/den
Neděle 23.	600rozpl, 10x50 (25!+25vol), 100vypl 8x75 (25podV+25vol+25!), 100vypl, 200Tcv 8x75 (25!+25vol+25pod V), 100vypl, 200Tcv 8x75 (25podV+25!+25vol), 100vypl, 200Tcv 600K hypox, 200vypl 90min	1200 900 900 1600 4600		600rozpl, 400 (25!+50vol) 40x50PZ i 10" (4xM, 4xZ, 4xP,4xK,3xM, 3xZ,3xP,3xK,2xM, 2xZ...1xP,1xK, 200vyp 4x (3x50! I 50" + 150vypl)2.s pac,3.s pl 600K šnor,počítat záb, 100vypl 90min	1000 2200 1900 5100		9 700
Pondělí 24.	600rozpl 2xpoPZ(25M+25vol/25M+25Mnohy+25vol/ 25M+25Mn+25Z+25vol/25M+25Mn+25Z+25Zn do 200PZ+25vol (ploutve, Tcv) 500pl+100!, 400pac+100!,300dl záb+100!, 200hypox+100!,100+100!,200vypl 90min	600 2 200 2200 5000	bruslení 60min	600rozpl, 400PZ nohy 3x(4x150(1.s 100PZ+50HI,2.s100PZ+50n, 3.s 100PZ Tcv+50! Libo), 400vypl TEST: 10x100nohy + 100vypl i 5' 200vypl 120min	1000 2200 2000 200 5400	běh 5km 45min	10 400
Úterý 25.	800rozpl 24x25pl i 10" (25pod V+25 po PZ), 200vypl 50K+50!lib/100K+100!lib/200K+200!lib/ 300K+300!lib/400K+400!lib/300K+300!libaž do 50+50 (nahoru K pl/dolů Kpac) 200vypl 90min	800 800 3400 200 5200	bruslení 60min	800rozpl, 600nohy libo 5x300K packy i 30" TF 25/10s , 200vypl 8x200PZ (25Tcv+25souhra), 200vypl 3x300M nohy pl (šnorchl/záda) 200vypl 10x50 (25scull+25souhra) 120min	1400 1700 1800 900 200 500 6500	běh, posilování 45min	11 700
Středa 26.	800rozpl, 8x50 (2xK/2xlibo, sviž/25!+25vol) 200vypl TEST: 800K i 12'+400K i 6'+200K i 3'+ 100K 100vypl, 4x100Tcv po PZ, 400Z, 300P, 200K TEST: 800K i 12'+400K i 6'+200K i 3'+ 100K 200vypl 120min	1200 200 1500 1400 1700 6000	bruslení 60min	volný půlden			6 000
Čtvrtek 27.	600rozpl,600Mn pl(25podV+25záda+25bok) 1500K (každá 100 +1tempo M) 2x 6x200K i 3' (200+2x100+4x50) + 100vypl 90min	1200 1500 2600 5300	bruslení 60min	600rozpl, 400PZ Tcv 8x50 libo progres i 50", 200vypl TEST: 5x200PZ i 5' , 200vypl 3x (5x200K(25M/50M/75M/50M/25M) +100vypl (1.s i 3:30 /2.s ploutve i 3:10, 1.s ploutve+packy i 3:10) 120min	1000 600 1200 3300 6100	tělocvična 45min	11 400
Pátek 28.	600rozpl 800 (25!+25vol/50!+50vol/75!+75vol/100!+ 100vol/75!+75vol/50!+50vol/25!+25vol) (100+200+400+800)pl+(400+200+100)progr 200vypl 4x (200K i 3'+100HI! i 1:50+50nohy i 1:10) 200vypl 90min	600 800 2200 200 1600 5400	procházka 60min	800rozpl 12x50pl (25nohy/25!+25vol) 4x100Tcv po PZ, 200vypl TEST: 5x100HI + 300vypl 4x200pl nohy, 400 paže packy 200vypl 120min	800 600 600 2000 1 200 200 5400	tělocvična 45min	10 800
Sobota 29.	800rozpl 50M+100MZ+150MZP+200PZ+150ZPK+ 100PK+50M,100vypl 400K! + 200vypl, 2x200K! + 200vypl, 4x100K! + 200vypl, 8x50K! + 200vypl 50M+100MZ+150MZP+200PZ+150ZPK+ 100PK+50M,100vypl, 4x50 s startem 800K hypox/šnorchl, 200vypl 120min	800 900 2400 2100 6200		ukončení soustředění			6 200
SCM celkem	sucho	9 hodin		plavání 21h		66 200	