

VT SCM II JM; Nymburk, 12. - 18. 2. 2017

Neděle 12. 2. 0		14:00 - 16:00		
PŘÍJEZD		800R + 12x50(25PZe rychle-25Klehce) 10x100PZ/K sviž. lo. 10", 12x50N PZ/K io. 10"-100vyp. 10x200 (25p.v.-100Krychle-25Zlehce-25K-25D) io. 20" 100vyp., 800Khypox.		180'
	0	Sucho 60': atl. ABC, basketbal	6	6
Pondělí 13. 2. 10:00 - 12:00		15:30 - 17:30		
800R, 400no libo, 400pa libo 5x(100-200-400)K pl. io. 10"/20"/30" + 200vyp. 8x100 TC Pze, 400lehce		600R 12x75PZbezK-12x75Kpac.pl.-100vyp. 9x300PZ/K io. 20", 100vyp. 6x75pa libo-6x75Nlibo, 200vyp.		360'
	6,5	Sucho 60': atl. ABC, fotbal	6,3	12,8
Úterý 14. 2. 8:00 - 10:00		13:30 - 15:15		
800R + 400N Z/Kpl. + 8x25 Pze ostře 5x200PZ st. 5:00 - TEST, 200vyp. 8x200libo sviž. st. 4', 200zoup. 12x150 (100Kpac.pl.-50Z/PDno) 100vyp.		600R 14x100 (25D-75K)sviž. lo. 15" pl. + 200Z 14x50 (25KO2-25Z) io. 15" + 200Z 14x100 (25D-75K)sviž. lo. 15" pl. + 200Z 4x150 (Pno-Ppa-PKN-P) 16x25 (D/Z/K/K)pl. + 100vyp.		345'
	6,3	Sucho 60': posilování - výdrže	5,7	12
Středa 15. 2. 9:00 - 11:00		odpoledne		
800R + 8x25p.v. 8x50 (1xsviž/1x25max-25lehce) 2xK, 2x libo + 100vyp. 800K st. 12:00-400K st. 6:00-200K st. 3:00-100K - TEST 100vyp.-4x100TC Pze - 400Z - 300P - 200Kcvrnk. 800K st. 12:00-400K st. 6:00-200K st. 3:00-100K - TEST 300vyp.		VOLNO		165'
	6,2		0	6,2
Čtvrtek 16. 2. 7:00 - 9:00		13:00 - 15:00		
800R + 400PZ N 8x200 (100PZ+100Krychle), 100vyp. 10x100N I. + 100vyp. - TEST 800Klehce		600R, 8x50 (15Kmax.O2-dopl. lehce) 800K (á 200m: N-pa-dob-TC), 4x(400 st.6'-200 st.3:00-100 st.1:45-2x50st.st.1')K N-pa-so-sopacc 200vyp. 900spoj. (50scull.-100Z-50KO2-100P)		345'
	5,7	Sucho 45': posilování - břicho, záda	6,1	11,8
Pátek 17. 2. 10:00 - 12:00		16:00 - 18:00		
600R 4x100PZsviž.-4x100Kostře-100vyp. 4x200PZsviž-4x200Kostře-100vyp. 4x400PZsviž-4x400Kostře-200vyp.		600R+4x50 (25Zvln.25KO2) 24x100 (50Z-50P/PZ) st. 1:40 + 200vyp. 24x50 (25D-25K/K) st. 0:50 + 200vyp. 24x25 PZ pl. St. 0:25 + 200vyp. 600spoj. (150Z-50DTC-100K)		360'
	6,6	Sucho 60': míčové hry	6,4	13
Sobota 18. 2. 8:00 - 10:00		odpoledne		
800R, 10x50no libo io. 10, 5x100pa libo 16x100 (2xTCPZe-2xPZ), 100vyp. 16x75 (25Nostře-25soostře-25vyp.) Pze, 100vyp. 16x25 K rychle O2 - výjezdy 800lehce libo		NÁVRAT DOMŮ		120'
	6			6

Součet dopoledne: 37,3 km Součet odpoledne: 30,5 km Součet celkem: 67,8 km
Součet voda: 21 h a 45 min. Součet sucho: 9h a 30 min. Součet sucho + voda: 31 h a 15 min.
Tréninková skupina: Březina Tomáš 01 (spar.), Masaryk Tomáš 02, Vašata Michal 02,
 Svoboda Matyáš 00, Grabovsi Jiří 02, Hýbl Denis 02