

TRÉNINKOVÝ DENÍK 2017 Skupina:SCM II Vč mladší Cyklus: Týden: 26.3.-1.4.2017					
datum	ráno	metry	odpoledne	metry	celkem
Po 27.3.	rozpl. 4x200PZ-TC,N,R,PZ	800	rozpl. 5x100 K,P,Z,M,PZ	500	
	18x50 PZ (M-Z,Z-P,P-K) i 1',50vy	950	20x25 pl šn M~ + K i 35", 100ZS	600	
	3x(500K+3x100PZ) i 8.30'+2',100vy	2500	8x50K i 1' tempo testu, 100ZS	500	
	24x25 Npl PZ nebo HZ,100ZS	650	TEST 5 x 400K i 6.30'	2000	
	8x50 (25vl+25sprint) i 1.15	450	100 vypl, 200 TCHZ, 8x100PZN/HZN i 2',	1100	
	vypl. 300 (50SCU+100)	300	12x50 pl. M/Z+M/K', vypl 200 (50SCU+150)	800	
		5650		5500	11150
Út 28.3.	rozpl. 4x200PZ-TC,N,R,PZ	800	rozpl. 5x100 K,P,Z,M,PZ	500	
	16x50 Mpl - 25~+25M,100vy	900	20x25 pl šn K i 30", 100ZS	600	
	10x300K i 4.45', 100 vy	3100	4x(300Z+2x100PZ+100Z rychle+50vy)	2600	
	20x25 TCZ, 20x25 PN	1000	500 TClib, 16x25 sprint Kpl. i 40" ,100vy	1000	
	vypl. 200 (50SCU+150)	200	8x100 PN i 2.30', vypl 300 (50SCU+100)	1100	
	Tělocvična s trenérem	6000	vířivka	5800	11800
St 29.3.	rozpl. 4x200PZ-TC,N,R,PZ	800	rozpl. 5x100 K,P,Z,M,PZ	500	
	18x50 PZ (M-Z,Z-P,P-K) i 1',100vy	1000	20x25 pl šn M~ + K i 30", 100ZS	600	
	3x(500Zpl+3x100PZ) i 9'+2',100vy	2500	20x25 plpac PRMN+K i 35",100vy,200TC	800	
	16x50 PN+TCP def.	800	TEST 6x100 KN i 3' , 100vy	700	
	100ZS, 50P čas	150	3x(300-200-100 K) i 1.30/100	1800	
	vypl. 400 (50SCU+150)	400	vypl 250	250	
	Tělocvična s fyzioterapeutkou	5650	90'trénink	4650	10300
Čt 30.3.	rozpl. 4x200PZ-TC,N,R,PZ	800	rozpl. 5x100 K,P,Z,M,PZ	500	
	16x50 Mpl - 25~+25M,100vy	900	20x25 pl šn K i 30", 100ZS	600	
	10x(200-100K i 3' a 1.30, 100 vy	3100	4x(250P+2x100PZ+100P rychle+50vy)	2400	
	20x25 ZN, 20x25 TCP,2x25PV	1050	500 TClib, 16x25 sprint Kpl. i 40" ,100vy	1000	
	vypl. 200 (50SCU+150)	200	8x100 KNpl. i 2', vypl 300 (50SCU+150)	1100	
	Tělocvična s trenérem	6050		5600	11650
Pá 31.3.	rozpl. 4x200PZ-TC,N,R,PZ	800	rozpl. 5x100 K,P,Z,M,PZ	500	
	18x50 PZ (M-Z,Z-P,P-K) i 1',100vy	1000	20x25 pl šn M~ + K i 30", 100ZS	600	
	3x(500Zpl/P/K+3x100PZ) i 9+2',100vy	2500	20x25 K stupňovaně 1-4, 200TC	700	
	32x25 Npl-8M/Z/K/P bez pl	800	TEST 8x100K i 2', 400vypl. Definované	1200	
	50ZS, 100PZ čas,100ZS,štaf100	350	2x(20x25 pl) TCZ+Z, TCM+M,16x50KN(PN)	1800	
	vypl. 300 (50SCU+250)	300	štaf 100 ,vypl. 300 (50SCU+100)	400	
	Tělocvična s fyzioterapeutkou	5750	vířivka	5200	10950
So 1.4	rozpl. 4x200PZ-TC,N,R,PZ	800	Před tr. Ráno 15' rozcvička		
	16x50 Mpl - 25~+25M,100vy	900	Před tr. Odp. 15' rozcv. + 15' posil		
	40x75K i 1.15, 100 vy	3100	s vahou VT		
	štafety 200	200	Po tr. Protážení 10'		
	vypl. 500 (50SCU+150)	500			
	vířivka				
		5500			5500
Ne 2.4.			Poznámka: i = interval startu		
Celkem	tréninků voda:11 hodin: 21,5		sucho: 6 h	km:	61350