

TRÉNINKOVÝ DENÍK 2016 Skupina:SCM II Vč mladší Cyklus: Týden: 23.-29.10.2016					
datum	ráno	metry	odpoledne	metry	celkem
Po 24.10.	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 35", 100ZS	600	
	3x(500K+3x100PZ) i 8.30'+ 2',100vy	2500	8x50K i 1' tempo testu, 100ZS	500	
	24x25 Npl PZ nebo HZ,50ZS	600	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. 200 (50SCU+150)	200	12x50 pl. M/Z+M/K', vypl 200 (50SCU+150)	800	
		5550		5500	11050
Út 25.10.	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 5', 100 vy	3100	4x(300Z+2x100PZ+100Z rychle+50vy)	2600	
	20x25 TCZ, 20x25 PN	1000	500 TClib, 16x25 sprint Kpl. I 45" ,100vy	1000	
	vypl. 200 (50SCU+150)	200	6x100 PN i 2.30', vypl 400 (50SCU+150)	1000	
	Tělocvična	6000	vířivka	5700	11700
St 26.10.	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	4x(300-200-100-50K zrych po ús.) i 1.45/100	2600	
	vypl. 400 (50SCU+150)	400	vypl 250	250	
		5650		5450	11100
Čt 27.10.	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 3.15 a 1.45, 100 vy	3100	4x(250P+2x100PZ+100P rychle+50vy)	2400	
	20x25 ZN, 20x25 TCP,2x25PV	1050	500 TClib, 16x25 sprint Kpl. I 45" ,100vy	1000	
	vypl. 200 (50SCU+150)	200	8x100 PN i 2.30', vypl 300 (50SCU+150)	1100	
		6050		5600	11650
Pá 28.10.	rozpl. 4x200PZ-TC,N,R,PZ	800	rozpl. 5x100 K,P,Z,M,PZ	500	
	18x50 PZ (M-Z,Z-P,P-K) i 1.15,100vy	1000	22x25 pl šn M~ + K i 30", 100ZS	700	
	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', 400vy	1200	
	50ZS, 100PZ čas	150	2x(20x25 pl) TCZ+Z, TCM+M,50vy,4x100PZN	1450	
	vypl. 300 (50SCU+250)	300	vypl. 300 (50SCU+150)	300	
		5550	vířivka	4850	10400
So 29.10	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			
		5500			5500
Ne 30.10.					
Celkem	tréninků voda: 11 hodin: 22		sucho: 6 h	km:	61400