

Soustředění SCM II. Jižní Morava, 25.2.–3.3.2017 Nymburk

Hána Karel, Hýbl Denis, Kučera Milan, Černá Karolína, Pavlíčková Anna, Sedlecká Petra, Surová Marika

Neděle 25.2.			
Příjezd do 12.00		R-600lib., 8x100NopoPZ/PZ, 800K(50TC 150s), 8x100PapoPZ/PZ, 800K(100hypox. 100s), 8x100(25scul 75poPZ, PZ točit 1.25), 800K(75-25-25-75), 300Zsoup(NoD,Z,P), 400TC(l./lib.), 3x50(20-30-max p.v.) 150vyp.	6,4 120
S -		S - abeceda běhy	60
Pondělí 26.2.			
R-600lib., 400TCPZ, 8x25l/oPZ, 200scul.,600+2x300pac+3x200+6x100plK st=8:30-4:30-3:00-1:30, 400(50Zsup,Z 50lib.), 200scul., 400-2x200pac-4x100-8x50plK st=6:00-3:00-1:35-50, 100vyp., 400(100No 100TClib.),100vyp.		R-600lib., 5x100PZ s-No-TC-No-s, 8x50(12,5No 12,5s 25vyp.)PZ,l., 200vyp., 10x(100NoI. + 100vyp.), 100vyp.	3,8 90
	6,6 120		
S - gymnastika	50	S - bežecká abeceda, rovinky	50
Úterý 27.2.			
R-600lib., 4x(50No 100TC 50Pa 100s)KPZM, 8x50(25scul 25PZ), 600l.(50No 75TC 25s), 8x50pl(25vlnění p.v. 25vyp.) 800Kpac(50zastav 150s), 200TClib., 6x25K max. na skupiny, 250vyp.		R-600lib., 400TCPZ, 4x(25scul. 25s 50(25 obrátka + výjezd + vyp.)PZ, 200scul., 8x200PZ (5.-8.pl) st=3:15, 3:05, 100vyp., 500(50No 50TC)lib., 100vyp., 8x300K(lichý, sudý negativ split)(5.-8.pac), 100vyp., 400TCpl MKZK, 200vyp.	7,0 125
	4,4 90		
S - medicimbalý	60	S - protažení	50
Středa 28.2.			
R-600lib., 400TCPZ, 8x50K(50, 25+25vyp.), 200vyp., 800-400-200-100K st=12:30-6:15-3:10, 200vyp., 800pl (50Z 50P 100K)., 400(50ZsoupI. 50TClib.) 800-400-200-100K st=12:30-6:15-3:10, 400vyp.		volno	
	6,4 115		
S - průprava s míčema, vybíjená	60	S -	
Čtvrtek 1.3.			
R-600lib., 6x100NoI./poPZ, 12x50TCPZ(5.-12pac), 200scul., 12x25PZ stup 3, 200TClib., 16x50M,MZ,Z,ZP..., 400l.(25No 75TC), 5x400Knegativ split progres, 100vyp., 400TCpl lib., 100vyp.		R-600lib., 20x50(No, 2xTC, s, 25+25vyp.)PZ, 200vyp., 5x200PZ st=5:00, 200vyp., 400Khypox., 100vyp. 5x100PZ st=2:30, 200vyp., 400Z/Zsoup, 100vyp., 5x50MZPKK, 350vyp.	5,3 120
	6,3 125		
S - kraby, protažení	50	S - výdrže, protažení	60
Pátek 2.3.			
R-600lib., 600TCI./PZ, 8x50(25PZhypox 25vyp.), MPlib., 200scul., 3x(150-100-50)NoI./lib.l., 400(25scul. 75TCI./lib.) 12x50(výjezd, obrátka, dohmat)l./lib., 800KPa pac., 8x50pl vlnění, 200TClib., 2x(50max start + 150vyp.)		R-600lib., 5x200PZ (s-No-Pa-No-s), 8x50(25 obrátka 25vyp., 25+25vyp.)PZ, 200scul., 12x100K(25+75, 75+25, hypox.), 200vyp., 12x100PZpl(4x vlnění p.v.,PaPNoD, 4xZ,K, 4x točit 1. a 4. úsek), 200vyp., 8x50pac zastav/s Z,K, 200TClib., 4x(25 start + 75vyp.)lib.	6,0 120
	5,8 125		
S -		S - hry	60
Sobota 3.3			
R-600lib., 16x50(25No 25s, 25TC 25s)PZ/l., 8x50(1. 7, 2. vyp.)l./lib., 200scul., 12x(100PZ + 50l./lib. stup po seriích po 3), 200vyp., 400TCPZ, 800(50TCPZ 50K), 8x100pl(50vlnění 50Zsoup., s lib.), 200vyp.			
po tréninku odjezd domů	6,2 120		
S -		S -	
Počet tréninkových jednotek voda	11	Počet tréninkových jednotek sucho	9
Součet minut voda	1270	Součet minut sucho	500
Součet naplavaných kilometrů	64,2		

Testy a některé měřené motivy

10x100No I. + 100vyp. st=5:00

		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	Ø
Sedlecká Petra	M	1:35,80	1:35,47	1:35,38	1:34,67	1:34,72	1:35,81	1:34,41	1:34,80	1:35,41	1:35,56	1:35,20
Hána Karel	Z	1:36,99	1:36,22	1:34,55	1:32,05	1:30,16	1:30,70	1:28,44	1:29,18	1:29,22	1:30,63	1:31,81
Pavlíčková Anna	K	1:37,24	1:34,04	1:34,15	1:33,04	1:32,66	1:32,28	1:31,01	1:30,38	1:31,72	1:30,62	1:32,71
Kučera Milan	M	1:27,97	1:26,56	1:26,19	1:25,10	1:25,83	1:28,24	1:27,67	1:26,92	1:27,03	1:27,69	1:26,92
Černá Karolína	Z	1:34,42	1:35,37	1:35,79	1:35,11	1:36,22	1:37,50	1:36,81	1:35,63	1:36,28	1:35,07	1:35,82
Hýbl Denis	Z	1:29,79	1:31,11	1:30,25	1:26,17	1:29,87	1:31,17	1:29,81	1:30,26	1:31,06	1:28,70	1:29,82
Surová Marika	Z	1:27,90	1:29,47	1:28,17	1:26,38	1:27,40	1:25,27	1:26,08	1:25,49	1:26,38	1:27,30	1:26,98

5x200PZ st=5:00

		1.	2.	3.	4.	5.	Ø
Černá Karolína		2:47,30	2:46,74	2:44,97	2:43,62	2:43,16	2:45,16
Hána Karel		2:32,87	2:39,17	2:43,02	2:41,24	2:38,89	2:39,04
Hýbl Denis		2:35,63	2:35,42	2:32,97	2:32,23	2:31,86	2:33,62
Kučera Milan		2:32,23	2:30,97	2:32,97	2:29,79	2:32,03	2:31,60
Pavlíčková Anna		2:39,87	2:37,98	2:36,47	2:36,05	2:36,98	2:37,47
Sedlecká Petra	paže	2:52,82	2:58,10	2:57,16	3:00,30	2:59,86	2:57,65
Surová Marika		2:40,42	2:38,60	2:39,36	2:38,87	2:38,41	2:39,13

5x100PZ st=2:30

		1.	2.	3.	4.	5.
Sedlecká Petra		1:32,11	1:28,63	1:30,01	1:27,61	1:27,76
Hána Karel		1:26,62	1:24,65	1:22,78	1:18,17	1:16,83
Černá Karolína		1:20,36	1:21,88	1:20,47	1:20,84	1:19,79
Kučera Milan		1:27,65	1:21,51	1:19,42	1:17,77	1:15,58
Pavlíčková Anna		1:20,47	1:19,77	1:20,05	1:19,05	1:17,39
Hýbl Denis		1:21,91	1:17,52	1:17,14	1:16,09	1:16,49
Surová Marika		1:21,90	1:18,92	1:18,52	1:18,25	1:18,08

5x50M,Z,P,K st=1:15

		1.	2.	3.	4.	5.
Sedlecká Petra		0:38,18	0:43,07	0:51,15	0:36,68	0:36,93
Hána Karel		0:37,10	0:32,78	0:42,51	0:34,07	0:29,77
Černá Karolína		0:34,84	0:37,10	0:43,03	0:31,61	0:31,40
Kučera Milan		0:33,52	0:37,17	0:42,26	0:31,67	0:30,80
Pavlíčková Anna		0:34,37	0:36,71	0:41,34	0:31,64	0:31,40
Hýbl Denis		0:34,83	0:32,59	0:39,79	0:31,11	0:30,79
Surová Marika		0:35,60	0:34,15	0:41,46	0:32,53	0:31,93

2x(800-400-200-100) st=12:30, 6:15, 3:10, mezi seriemi cca 30 minut

	800	400	200	100	Σ	800	400	200	100	Σ	rozdíl
Sedlecká Petra	10:43,67	5:20,13	2:35,16	1:12,24	19:51,20	10:47,17	5:20,25	2:36,31	1:11,55	19:55,28	+0:04,1
Hána Karel	11:28,48	5:22,60	2:36,30	1:13,29	20:40,67	11:06,16	5:30,16	2:38,03	1:11,05	20:25,40	-0:15,3
Pavličková Anna	10:46,74	5:10,80	2:29,61	1:08,90	19:36,05	10:48,90	5:08,75	2:28,55	1:09,40	19:35,60	-0:00,4
Kučera Milan	10:17,62	4:55,73	2:22,89	1:07,44	18:43,68	10:02,52	4:47,53	2:17,12	1:04,63	18:11,80	-0:31,9
Černá Karolína	10:26,54	5:06,43	2:28,45	1:10,04	19:11,46	10:42,36	5:11,73	2:29,85	1:09,64	19:33,58	+0:22,1
Hýbl Denis	10:17,50	4:59,96	2:25,93	1:06,29	18:49,68	10:09,12	4:59,25	2:23,12	1:04,37	18:35,86	-0:13,8
Surová Marika	10:22,86	5:03,21	2:27,95	1:11,05	19:05,07	10:19,34	5:05,67	2:30,02	1:09,42	19:04,45	-0:00,7

5x400K negativ split progres st=6:30

	1			2			3			4		
Sedlecká Petra	2:43,27	2:44,90	5:28,17	2:41,50	2:41,66	5:23,16	2:40,73	2:40,37	5:21,10	2:38,52	2:40,35	5:18,87
Hána Karel	2:49,25	2:47,12	5:36,37	2:44,02	2:44,80	5:28,82	2:40,17	2:42,50	5:22,67	2:39,05	2:42,49	5:21,54
Pavličková Anna	2:44,32	2:44,86	5:29,18	2:41,49	2:43,84	5:25,33	2:38,90	2:41,53	5:20,43	2:37,81	2:35,42	5:13,23
Kučera Milan	2:41,51	2:35,88	5:17,39	2:39,58	2:31,72	5:11,30	2:39,76	2:27,34	5:07,10	2:30,35	2:31,58	5:01,93
Černá Karolína	2:41,75	2:41,02	5:22,77	2:38,43	2:40,50	5:18,93	2:37,57	2:37,40	5:14,97	2:35,33	2:31,92	5:07,25
Hýbl Denis	2:43,48	2:40,29	5:23,77	2:40,42	2:39,96	5:20,38	2:38,37	2:40,84	5:19,21	2:36,53	2:35,43	5:11,96
Surová Marika	2:44,20	2:42,91	5:27,11	2:41,97	2:40,52	5:22,49	2:40,08	2:39,36	5:19,44	2:33,25	2:36,61	5:09,86

5		
2:40,83	2:40,20	5:21,03
2:42,66	2:37,95	5:20,61
2:34,16	2:30,47	5:04,63
2:27,68	2:32,10	4:59,78
2:31,92	2:29,27	5:01,19
2:31,55	2:31,60	5:03,15
2:34,20	2:34,14	5:08,34