

TRÉNINKOVÝ DENÍK 2018 Skupina:SCM II VČ mladší Cyklus: Týden: 2.-8.4.2018					
datum	ráno	metry	odpoledne	metry	celkem
Po 2.4.			Velikonoce		
			<b>Sraz 18.30</b>		
					0
<b>Út 3.4.</b>	rozpl. 5x200 PZ (TC,N,R,S,2x100PZ)	1000	rozpl. 600 lib	600	
	20x50+8x25spr 4Z/4K, 100vy	1300	2x(25M-50M/Z-25Z-50M/P.....) i 30"/25	600	
	10x100Zpl+8x25spr.4P/4K,100vy	1300	20x50 i 1'pacpl (25ZN/25Z,50Z dtto K)	1000	
	5x200K+8x25spr pl.4M/4K,100vy	1300	100ZS,	100	
	800NHZ, 200vypl	1000	<b>3x(50-100-200-300-200-100-50K i 1.30/100)</b>	3000	
			100ZS, 16x25 vlnění Z,PB,LB,B, 100 vypl	600	
	<b>Tělocvična s fyzioterapeutkou 60'</b>	5900		5900	11800
<b>St 4.4.</b>	rozpl. 5x200 PZ (TC,N,R,S,2x100PZ)	1000	Turistika 13 km		
	4x(16x25pl MN/M,ZN/Z,KN/K,PN/P)	1600			
	<u>100ZS, 5K-5x100Z-4K-4x100Z-3K-</u>				
	<u>3x100Z-2K-2x100K-1K-1Z, 100vy</u>	3200			
	<b>4x100K čas i 3',100Vy</b>	500			
	5x200HZN(pl), 200vypl	1200			
		7500			7500
<b>Čt 5.4.</b>	rozpl. 5x200 PZ (TC,N,R,S,2x100PZ)	1000	rozpl. 600 lib	600	
	20x50plšn vl/M,KN/K i 1'	1000	40x25pl TC i 30" (10M/10Z/10K/10P)	1000	
	4x(25M/50M-Z/75M-Z-P,100PZ,		20x25 pl vln+M/Z/P/K, 100ZS	600	
	50M/Z/P/K i 30"/25, 100ZS	1300	9x50 i 1'(M-Z,Z-P,K), 50 vypl	500	
	7x(150-100-50K i 2.30,1.45,1')	2100	"TEST 8x200PZ i 4.30", 200 vypl	1800	
	vypl. 200	200	500ZN, 200 vypl	700	
	<b>Tělocvična s fyzioterapeutkou 60'</b>	5600	<b>vířivka</b>	5200	10800
<b>Pá 6.4.</b>	rozpl. 5x200 PZ (TC,N,R,S,2x100PZ)	1000	rozpl. 600 lib	600	
	40x25 PZ (vln +M/Z/P/K) i 30",50vy	1050	2xpyr pacpl(25-50-75-100-150-100-75-50-25)	1300	
	<u>30x100 i 1.45 (5K/1Z/4K/2Z/3K/3Z/</u>		4x50 HZ ( <b>25 spr-25 dopl. i 1.30</b> ),50 vy	250	
	<u>2K/4Z/1K/5Z, 100 vy</u>	3100	<b>8x75K max+25 dopl.,200TC,4xdtto),100 vy</b>	1500	
	500HZN (pl)	500	4x300 M/Z/K/P (200N+100TC)	1200	
	vypl. 200	250	Vypl 250	250	
	<b>Tělocvična s fyzioterapeutkou</b>	5900	<b>vířivka</b>	5100	11000
<b>So 7.4</b>	rozpl. 5x200 PZ (TC,N,R,S,2x100PZ)	1000	rozpl. 600 lib	600	
	20x25 M i 30"(vln/M/TC/M)	500	4x(25N,TC,50M-25N,TC,50Z-25N,TC,50K)pl	1200	
	25-50-75-100-75-50-25Kplšn	400	20x50K šnpac i 1', 200vy	1200	
	<b>4x25 spr. K max. i 40", 100vy</b>	200	"TEST 8x100KN i 3'", 100vypl	900	
	<u>3x(4-3-2-1K i 6.15,4.45,3.15,2')</u>	3000	400-300-200-100K i 1.30	1000	
	16x25PZ (2N+TC),vypl 200	600	štafety(100), vypl. 200	300	
		5700	<b>vířivka</b>	5200	10900
<b>Ne 8.4.</b>	rozpl. 5x200 PZ (TC,N,R,S,2x100PZ)	1000	Poznámka: i = interval startu		
	2x(20x25-vln/PZ,TCK/Kšnp) i 30"	1000			
	100vy,2000 fartlek(175+ <b>25</b> ),100vy	3500			
	600N (M/Z/K,štaf.,600vy	5500			5500
<b>Celkem</b>	<b>tréninků voda:10 hodin: 21</b>		<b>sucho: 9 h</b>	<b>km voda:</b>	<b>57500</b>