

SCM Nymburk - Švaňhal

8.3. - 12.3.2020

složení skupiny:

Tereza Juřicová r.04, Adéla Držmíšková r.05, Julie Obermannová r.05, Clementina Fraňková r.05, Radka Mašková r.06, Viktorie Černá r.06, Anna Švehlová r.06, Vanda Přichystalová r.06, Ellen Maršíková r.06, Karolína Vlasáková r.06

Tréninkové jednotky

	hod.	km
voda	14:30	43,2
suchá	6:00	
regenerace	4:00	

Neděle 8.3.2020

dopoledne		interv.	metry		odpoledne		interv.	metry	
600rozpl.			600	11:00	200rozpl.; 400PZtc.;200PZno			800	13:30
4x(50no+100tc+2x50 /25scull.+25so/+200K)			1800	12:00	12x50PZ výjezdy; 200Mno z/pb/lb/b	i1'		600	15:00
700K (4x100+4x50+4x25 stup.)			700	01:00	9x100 K/Z no pl. (2xK;1xZ); 400Kpacšn	i1:50		1300	01:30
300Z/lib. á50m			300	3,4	2x(4x100HZ temp.+4x50PZno+100HZtc)	i1:45/i1'		1400	4,4
				Km	100Z soup.+Pno;200vypl.			300	Km
					suchá /venku/ :				16:00
					běh, atl. abeceda, starty, výskoky				17:00
									1:00
					regenerace:				17:00
					whirpool				18:00
									1:00

Pondělí 9.3.2020

dopoledne		interv.	metry		odpoledne		interv.	metry	
200K;100P;200Z;100M			600	10:00	600rozpl.; 200PZno			800	15:30
8x(25p.v.+100M/Z/P/K+25Khyp.7);200K brnk.		i2'	1500	12:00	10x(100HZ no + 100vypl. i5') TEST NOHY !!	i5'		2000	17:30
2x(3x200K temp.+100K no);200 (25scull.Z/P+25Z/Pno)		i2:55/2:50	1600	02:00	200vypl.;400PZ tc			600	02:00
12x100PZ obr. (3xSo+1xPa);200M/Z tc		i1:55/1:50/1:45	1400	6	4x(300K+4x25PZ+100HZ tc)			2000	5,7
2x300K pacšn/pažpac; 300vypl.			900	Km	100Zn.soup., 200vypl.			300	Km
suchá /tělocvična/ :				8:00	suchá /tělocvična/ :				14:00
běh, stretching, kopy-bal., člunk.běh.,švihadlo				9:00	běh, atl. abeceda, míčové hry - basketbal				15:00
				1:00					1:00
					regenerace:				18:30

				whirpool			19:30
							1:00

Úterý 10.3.2020

dopoledne				odpoledne			
	interv.	metry			interv.	metry	
200rozpl., 2x250 (25M, 50Z, 75P, 100K)		700	08:00	400rozpl, 200PZtc; 200PZno		800	14:00
3x(200K hyp + 8x50 Z/P/K i10" + 200PZ); 100vypl		2500	10:00	12x100 HZ (75so+25tc/ 50so+50tc/ 25so+75tc); 100vypl	i1:45	1300	16:00
12x100pl (25Mno p.v.+50M+25 Z/P/K); 100M dob.	i1:45	1300	02:00	4x(200so+2x100Pzno+100so+50vypl.) M/Z/P/K	i20"	2200	02:00
900K pyr (100no+200pašn+300sošn st.temp.+200pašn+100no)	i15"	900	6,2	400PMno/Mdob pl; 10x100K plpacšn	i1:30	1400	6
12x50(25K hyp+25Ktc); 200vypl	i50"	800	Km	100Zn.soup., 200vypl.		300	Km
suchá /venku/ :			11:00	suchá /tělocvična/ :			17:00
běh, atl. abeceda, sprinty, starty			12:00	běh, míčové hry (vybíjená, basketbal), stretching			18:00
			1:00				1:00
				regenerace:			18:30
				whirpool			19:30
							1:00

Středa 11.3.2020

dopoledne				odpoledne			
	interv.	metry			interv.	metry	
600rozpl.; 200HZ no; 2x300K (50st.temp.+25tc)		1400	08:00	VOLNO			
800K 12' / 13' + 400K 6' / 6:30' + 200K 3' / 3:15 + 100K TEST		1500	10:00				
200vypl., 200Ztc+100Ptc+100Mtc		600	02:00				
800K 12' / 13' + 400K 6' / 6:30' + 200K 3' / 3:15 + 100K TEST		1500	5,8				
200vypl., 2x200PZno/HZno; 200lib.		800	Km				
suchá /tělocvična/ :			8:00				
běh, švihadlo, stepy, posilování, stretching			9:00				
			1:00				
				regenerace:			18:30
				whirpool			19:30
							1:00

Čtvrtek 12.3.2020

dopoledne				odpoledne			
	interv.	metry			interv.	metry	
600rozpl.; 12x50 M/Z/P/K	i1'	1200	08:00	SCM zrušeno			
5x200PZ i5' TEST ; 200vypl.	i5'	1200	10:00				
600 lib. pl (50no + 50tc); 5x100PZ i2' ; 200vypl.	i2'	1300	02:00				
600 lib. (50K hyp.+50tc); 12x50 M/Z/P/K ; 200vypl.	i1'	1400	5,7				
400 K tc; 200vypl.		600	Km				

