

August 2020							September 2020							October 2020							
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	
					1	2			1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31		
31																					

 Kalendář

	Start	End	Category	Description
6 Sep 2020	9:00	11:00		SCM2: 600 rozpl 20x 25 D-Z-P-K á 30'' 3x 200 (25D+25K) á 3'10'' + 4x 50D N á 1', i 1' 3x 200 (25Z+25K) á 3'10'' + 4x 50Z N á 1' 100 V 12x100 (1-K, 2-PZ) i 20'' 100 V 3x 200 (25P+25K) á 3'10'' + 4x 50P N á 1', i 1' 3x 200K á 2'50'' + 4x 50K N á 1' 100 V 600K pac + pl tech-tempo 200 vypl 6,6
	15:00	17:00		SCM2: 500 rozpl 2x/ 8x150 (1- 75N+75R D-Z-P-K * 2- 150 D-Z-P-K) i 20'' 100 V 200D pl. á 3'20'' + 400Z pl. á 6' + 800K pac. á 11'30'' + 400Z pl. á 6' + 200D pl. 200 V 400 Z-P technika po 50m 8x 50 (25 hl.zp. + 25V) á 1'15'', 200 vypl 6,2
7 Sep 2020	8:00	10:00		SCM2: 800rozpl 800 (2x200K-Z, 2x100K,P, 2x50K-D, 4x25K-Z) 800 (400K 150+50rychle + 200Z 75+25 rychle, 100 P 25+25 rychle, 100M 25+25 rychle) 800 K hypox (po 50m 5-7-9-11) 800 PZ (50N+50R+50TC+50T) 2x 800 K (1- ploutve 150K+50 D-Z-P-K rychle * 2- 150PZ + 50 D-Z-P-K zrychl) i 1' 200 HZ TC 2x/ 50 HZ se startem + 100V 300 vyplavání 6,4
	10:30	11:30		Posilování středu těla + posilování v aerobní zóně s využitím vlastní váhy Kompenzace vadného držení těla Test: Jacikův Skupinové protažení
	16:00	18:00		SCM2: 1000 rozpl 8x 100 PZ N/R i 20'' 600 HZ TC + zrych po 100m TEST: 8x 200 HZ á 4'30'' 200 V lib. 8 x 100 D, Z, P, K (75TC + 25T) i 20'' 200 vypl 5,2
8 Sep 2020	8:00	10:00		SCM2: 400 rozpl 8 x 100 K - HZ N/R 16x 50 (25 p.v. + 25Z) i 20'' 100 V 6 x 400 K tempo TF 26 (1-3 packy) á 5'30'' (5'45'') 200 V 16x 50 D-Z á 1' pl. 200 V 8 x 100 á 1'45'' (1- K tech / 2. PZ MAX) 200 vypl 6,7
	10:30	11:30		Gymnastická příprava zaměřená na koordinaci těla v plaveckých polohách Silový trénink: kruhový trénink (časový interval + interval dle počtu opakování) Protažení - skupinové

August 2020							September 2020							October 2020										
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S				
					1	2					1	2	3	4	5	6					1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11				
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18				
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25				
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31					
31																								

 Kalendář

	Start	End	Category	Description
8 Sep 2020	16:00	18:00		SCM2: 800 rozpl 6x 100 lib N pl á 2' 100 V 12x 50 á 1'15'' (1- 25 p.v. +25Z, 2- 50 lib. TC) 400 D vlnění (B-Z-LB-PB) 4x/ 3x 50 á 1' (1- 25D+ 25P, 2- 25Z+25K, 3- D-Z-P-K) 200 vypl 3,3
9 Sep 2020	8:00	10:00		SCM2: 400 rozpl 8x 50 HZ N á 1' 8x 50 HZ R á 55'' 400 HZ TC 2x/ 3x200 K-PZ i 20'' + 4x 50 (25 D-Z-P-K max +25V) á 1' 100 V 40x 25 (1- 25p.v, 2- 25 D-Z-P-K) ploutve á 30", série: 200 HZ N + 200PZ + 200 HZ R + 200PZ + 200 HZ TC + 200PZ + 200 HZ tech 800 pl lib. (150 tech. + 50 zrychlit) 6,5
	10:30	11:30		Gymnastická příprava zaměřená na koordinaci těla + posilování středu těla ve statických polohách návlek dynamiky odrazu + zatížení v anaerobní zóně Protažení: individual.
	16:00	18:00		SCM2: 400K + 300 Z + 200P + 100D 6x / 4x 100 (PZ á 1'45' / D á 1'40'' / PZ N á 2'15'' / Z á 1'40'' / PZ R á 1'45'' / P á 1'50'') 200 V 10x 50 pl (25 D vlnění p.v. + 25 D hypox.) á 1' 100 V 20x 100K (10x á 1'40'' / 5x 1'30'' / 5x 1'20'') 200 vypl 6,4
10 Sep 2020	8:00	10:00		SCM2: 400 rozpl 4x 200 PZ (S-N-R-S) i 15" 10x 200 K tempo á 3' + 200 P N 8x 150 Z pl - tempo á 2'30'' + 200 D N 6x 100 P tempo á 1'50'' + 200 K N 4x 50 D tempo á 1' + 200 Z N 300 vypl 6,3
	10:30	11:30		Aerobní zatížení formou člunkových běhů (modifikace) a míčových her silové cvičení - upolové cvičení + kruhový trénink Protažení: skupinové
	16:00	18:00		SCM2: 400K + 300 Z + 200P + 100Z 8x 50D á 1' 100 V 800 K N pl 10x 200PZ á 3'10'' tempo TF 26 100 V 10x 100PZ á 1'40'' TF 28-29 100Z soupaž 8x 25 p.v. + 25D á 1'10'' 200 vypl 6,1

August 2020							September 2020							October 2020											
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S					
					1	2					1	2	3	4	5	6						1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11					
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18					
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25					
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31						
31																									

 **Kalendář**

Start	End	Category	Description
11 8:00	10:00		SCM2: 200K + 3x 100 HZ N á 2'10'' svižně + 200 HZ TC 8x 50 HZ - 2ZP á 1' (25+25) 100 V TEST: 4x100 HZ MAX + 800V 100 HZ ČAS + START!!! 800 (100K-100P) 100 HZ ČAS+START!!! 800 (300K-100 HZ N) 100 HZ ČAS+START !!! 800 (100K-100PZ) 100 HZ ČAS+START!!! 800 pl (K-HZ) 200 vypl 5,0
10:30	11:30		Test: Jacikův Aerobní zatížení - intervalová pyramida posilování středu těla Protahání: individual.
14:30	16:00		SCM2: 800 rozplavání 24x 25 N D-Z-P-K i 30'' 24x 25 R D-Z-P-K i 30'' 1200 HZ - 2ZP (100 T + 100 fartlek + 100 TC) 200 vyplavání 3,4 TECHNIKA pl. způsobů
12 9:00	11:00		SCM2: 600 rozpl 6x 100 K-Z-P-Z-PZ-K i 10'' + 6x50 K-D-Z-P-K-D i 15'' 4x 100 HZ N á 2' + 3x (4x 50 K-D-K-D) á 55'' + 100 V 3x 100 HZ N á 2' + 3x (4x 50 K HZ-K-HZ) á 55'' + 100 V 4x 200 Z - P i 30'' tempo 5x/ 100PZ MAX + 100Z V á 3'20'' 100 V 600 Z - K pl. (záběr-skluz) 6,1

SCM střední Morava 09/2020 – suchá příprava

Po-pá – 5 dní vždy dopoledne

- 1) **Pondělí**: Posilování středu těla + posilování v aerobní zóně s využitím vlastní váhy

: Kompenzace vadného držení těla

: Test: Jacíkův

Skupinové protažení

Pomůcky: švihadlo, žíněnka, kužely, zrcadlo, stopky

- 2) **Úterý**: Gymnastická průprava zaměřená na koordinaci těla v plaveckých polohách

: Silový trénink: kruhový trénink (časový interval + interval dle počtu opakování)

Protažení – skupinové

Pomůcky: žíněnka, žebřík-běh, kužely, švihadla, pěnové míče, stopky

- 3) **Středa**: Gymnastická průprava zaměřená na koordinaci těla + posilování středu těla ve statických polohách

: nácvik dynamiky odrazu + zatížení v anaerobní zóně

Protažení: individual.

Pomůcky: žíněnky, stopky

- 4) **Čtvrtek**: Aerobní zatížení formou člunkových běhů (modifikace) a míčových her

: silové cvičení – upolové cvičení + kruhový trénink

Protažení: skupinové

Pomůcky: stopky, kužely, míče pěnové+basket.

- 5) **Pátek**: **Test: Jacíkův**

: Aerobní zatížení – intervalová pyramida

: posilování středu těla

Protažení: individual.

Pomůcky: žíněnka, stopky, švihadlo

JACÍKŮV TEST

Jméno	1 test hodnocení	2 test hodnocení
KNEDLA M. 15-17 LET	SLABÝ – 69 BODŮ !!!	DOBŘÝ – 80 BODŮ
JIŘÍKOVSKÝ A. 15-17 LET	DOBŘÝ – 86 BODŮ	DOBŘÝ – 90 BODŮ
MÍČEK M. 15-17 LET	VÝBORNÝ – 101 BODŮ	DOBŘÝ – 78 BODŮ !!!
SKÝPALA M. 12-14 LET	DOBŘÝ – 82 BODŮ	VÝBORNÝ – 88 BODŮ
TOMAŠTÍK J. 15-17 LET	VÝBORNÝ – 93 BODŮ	VÝBORNÝ – 92 BODŮ
PRUSENOVSKÝ J. 15-17 LET	DOBŘÝ – 79 BODŮ	DOBŘÝ – 74 BODŮ
BURSA K. 12-14 LET	VÝBORNÝ – 88 BODŮ	DOBŘÝ – 85 BODŮ
PÁNIK Š. 15-17 LET	DOBŘÝ – 81 BODŮ	VÝBORNÝ – 90 BODŮ
KRÁL D. 15-17 LET	DOBŘÝ – 78 BODŮ	DOBŘÝ – 76 BODŮ
KŮSTKA L. 15-17 LET	DOBŘÝ – 78 BODŮ !!!	SLABÝ – 72 BODŮ !!!
HLATKÁ N. 12-14 LET	DOBŘÝ – 69 BODŮ	DOBŘÝ – 73 BODŮ
SVOBODNÍKOVÁ M. 15-17 LET	VÝBORNÝ – 80 BODŮ	DOBŘÝ – 71 BODŮ
KARASOVÁ D. 12-14 LET	VÝBORNÝ – 80 BODŮ	VÝBORNÝ – 81 BODŮ
KUDELOVÁ M. 12-14 LET	DOBŘÝ – 76 BODŮ	DOBŘÝ – 72 BODŮ
PŮROVÁ B. 12-14 LET	DOBŘÝ – 70 BODŮ	DOBŘÝ – 67 BODŮ
VORBERGER. K. 12-14 LET	SLABÁ – 60 BODŮ !!!	DOBŘÝ – 78 BODŮ
PACOVSKÁ K. 12-14 LET	DOBŘÝ – 64 BODŮ !!!	DOBŘÝ – 74 BODŮ
SKÁLOVÁ A. 12-14 LET	DOBŘÝ – 75 BODŮ	VÝBORNÝ – 80 BODŮ
TOMŠŮ I. 15-17 LET	SLABÁ – 60 BODŮ	SLABÁ – 61 BODŮ
ŠNAJDAROVÁ A. 15-17 LET	DOBŘÝ – 70 BODŮ !!!	VÝBORNÝ – 82 BODŮ
MACÁKOVÁ A. 12-14 LET	VÝBORNÝ – 90 BODŮ	VÝBORNÝ – 82 BODŮ
KOZIČKOVÁ V. 12-14 LET	VÝBORNÝ – 81 BODŮ	DOBŘÝ – 74 BODŮ
ŠIŠMA M. 15-17 LET	DOBŘÝ – 90 BODŮ	DOBŘÝ – 88 BODŮ
NEKOKSOVÁ J. 15-17 LET	VÝBORNÝ – 91 BODŮ	VÝBORNÝ – 89 BODŮ

Test 1: slabý – 3

test 2: slabý - 2

: dobrý – 13

: dobrý - 14

: výborný – 8

: výborný - 8

HODNOCENÍ TESTU:

VĚK	SLABÝ	DOBŘÝ	VÝBORNÝ
12-14 ŽENY/MUŽI	62/67	62 – 79/67 - 87	+79/+87
15-17 ŽENY/MUŽI	63/74	63 – 79/74 – 92	+79/+92