

## SCM Hodonín - Švaňhal 23-29.10.2021

### složení skupiny:

divky: Černá Viktorie r.06, Mašková Radka r.06, Švehlová Anna r.06  
Martin r.04, Máša Matěj r.04, Peršala Rudolf r.04, Reka Jan r.06, Uhlík Michal r.04, Ulmann Matyáš r.06

chlapci: Kopáček

### Tréninkové jednotky

	km	hod.
voda	72,4	24,5
suchá		7,5
regenerace		2

### Sobota 23.10.2021

dopoledne	metry		odpoledne	metry	
400rozpl.;400PZ (50tc/50so)	800	11:30	400rozpl.;5x100PZ (tc,no,so,no,tc) i10"	900	18:00
8x50 (25M/25Z;25P/25K)	400	13:00	6x150K/Z (25scull50tc75so) i10";8x50no M/HZ i1"	1300	20:00
200Kso+4+50pa i50"+100Ktc+4x50no i1"	700	1:30	10x100 (4xso+1xlehce)K/Lib 25/75;50/50;75/25;100 1:35/1:50	1000	2:00
400 (25scull75K/Z)	400	<b>4,6</b>	600Klpac	600	<b>6,5</b>
200PZso +4x50Pa +100PZtc +4x50PZno	700		30x50(2xtc+2xso+2xtc+3xso+2xtc+4xso+2xtc+5xso+2xtc+6xso) tc 1'/so 50"; 200vypł.	1700	
400(ZnSMno75P/K);2x(4x50+100lib.)15max/35;25max obr./25	1000	<b>Km</b>	800(100tc/100no); 200vypł.	1000	<b>Km</b>
400Kpacšn techn.;200vypł.	600				
			suchá /venku/:		16:45
			atl.ABC; běh/sprinty; nácvik startů; protažení		17:30
					0:45
			regenerace:		19:00
			whirpool		19:20
					0:20

### Neděla 24.10.2021

dopoledne	metry		odpoledne	metry	
400rozpl.;3x200PZ no,tc,so	1000	7:00	400rozpl.;400PZ tc/no	800	16:00
6x100pl (25vl50Z/Pmno25K) i15"; 400 (50scull/50Mno)	1000	9:00	4x300M,Z,P,K (100so;100tc;100no) i 20"	1200	18:00
8x100 (50PZstup50K/Zdl.zab.) i15"; 600Kšn (100so/pa)	1400	2:00	4x150Hz (100pa+50no) i20"; 6x100Hz (50Hz/50volně) i20"	1200	2:00
6x200K negativ i3:15; 400Hz/Z no	1600	<b>6,2</b>	600pl (25vl.75Z/50Mtc50PKno)	600	<b>6,5</b>
2x(4x100Hz/lib.) (15;25;35;50)	800		2x(8x50so(výjezd; obr., dohm.) i50"+3x100stup. i1:40 + 2x200 pl i3' +100vypł.)	2400	
400vypł.	400	<b>Km</b>	300vypł.	300	<b>Km</b>
			suchá /venku/:		15:00
			rozvíčka; kruhové cvičení; protažení		15:45
					0:45
			regenerace:		19:00
			whirpool		19:20
					0:20

### Pondělí 25.10.2021

dopoledne	metry		odpoledne	metry	
400rozpl.;600 (50M100Z50P100K) So/tc	1000	7:00	400rozpl.; 3x200PZ (tc,no,so)	1000	14:00
12x75 (25M50ZPK) i1:15; 4x100Hzno i2"	1300	9:00	8x75pl (25M50PZtc); 12x50 (L:15K/35techn.;25PMno/25Ztc) i5"	1200	16:00
4x(2x50Hz i1:15+200K i3:10);600plpac K/MZP (so/tc)	1800	2:00	TEST: 2x(800K i12" - 400K i6" - 200K i3" - 100K) 30' mezi sér.	3000	2:00
20x50K (1-4 rychle.;5lehce) i50"/i45";100vypł	1100	<b>5,9</b>	mezi 200vypł.;200 (scull/zn.soup.);100Zn.s.;900K	1400	<b>7</b>
400K/Z vytřepat;300no	700		400vypł.	400	
			suchá /bazén/:		16:30
			rozvíčka; běh; překážková dráha; protažení		17:15
					0:45
			regenerace:		19:00
			whirpool		19:20
					0:20

### Úterý 26.10.2021

dopoledne	metry		odpoledne	metry	
400rozpl.;4x150 (100tc50so)PZ	1000	6:00	Vyplavávací trénink		14:00
600Khyp.; 4x100 (25vl/75) i15"	1000	8:00	2km lib.	2000	15:00
TEST: 10x100Hz no + 100vyp. i5'	2000	2:00			1:00
200 (scull/50Zns);400K (25min.z./25tc); 4x100Z/P pa	1000	<b>5,2</b>	videorozbor: starty, obrátky, crossover		<b>2</b>
200vypł.	200		<b>Km</b>	<b>Km</b>	
			suchá /bazén/:		
			rozvíčka; míčové hry; protažení		
					0:00
			regenerace:		19:00
			whirpool		19:20
					0:20

