

VT SCM JM - Plzeň, 6.2. - 13. 2. 2022

Muzikant

Sk. č. 3: Mašková, Křepelková, Šťávovalá, Vlková, Netrefová, Pinterová, Dokoupilová, Halkiewiczová a Navrkalová.

Neděle 6.2.		16:30-18h			
Příjezd na SCM		Rozpl. 400 libo + 200 N + 200 R + 200 Pz + 200 Tcv PL 10x 50 (15m Max výjezdy + technicky) i 1:15 400 K dech 3,5,7,9 3x (50 sculling + 50 technicky na sílu záběru + 100 Tcv + 100 svižně) RI 30" 2x 50 zrychlovaně (build) i 1:15 2x (25 sprint skok + 25 volně)			
		Sucho odpol.: regenerace 30 min	6,0	6,0	
Pondělí 7.2.		15-17h			
8-10h Rozpl. 200 K + 200 Pz + 200 R + 400 PZ Tcv LP PL 14x 50 N svižně i 1:15 100 volně Technika 6x (100 Tcv šnorchl + PAC 100 na sílu záběru + 100 svižně) RI 30" K/ Hz/ K/ Form(neK)/ K/ Pz 10x 50 lib i 1:10 lichá - zrychlovaně (build) sudá - neg. split 10x 100 K i 2x 2:00/ 2x 1:50/ 2x 1:40/ 2x 1:35/ 1x 1:30/ 1x 1:25 200 volně		Rozpl. 3x (100 K + 50N) + 3x (100 Form + 50R) 4x 100 desc 1.-4. i 1:50 10x 400 1. PL Š (50 scull + 50 build) RI 20" 3. PAC (25M + 75 Z) RI 20" 5. PL (50M + 50 Z) RI 20" 7. PAC (25M + 75 Z) RI 20" 9. PL + PAC PZ RI 20" každá sudá K svižně 85% i 6:15/6:45 200 volně RI = interval odpočinku			
Sucho dopol.: kompenzační cvičení 60 min		5,3	Sucho odpol.: regenerace 30 min	5,5	10,8
Úterý 8.2.		15-17h			
8-10h Rozpl. 100 lib + 200 ZR + 300 K Tcv + 400 PZ PL 10x 50 (25 jiné N + 25 technicky) i 1:15 Test nohy 10x (100 N rychle Hz + 100 volně) i 5:00 200 Z soupaž PAC 6x 50 tech neg. split i 1:15 Ruce 10x 100 R desc 1.-5. i 1:50 100 volně		Rozpl. 400 PZ obr. + 200 PZ N + 400 PZ (25 pěst) PAC 10x 50 L Tcv / souhra i 1:20 Endurance 16x 50 svižně 85% i 50"/55" 100 volně 8x 100 svižně 85% i 1:35/1:40 100 volně 4x 200 svižně 85% i 3:10/3:20 100 volně 8x 100 svižně 85% i 1:35/1:40 100 volně 16x 50 svižně 85% i 50"/55" 100 volně			
Sucho dopol.: kompenzační cvičení 60 min		5,2	Sucho odpol.: regenerace 30 min	6	11,2

Středa 9.2.		8-10h	15-17h	
<p>600 K/Form (po 100) 10x 50 N i 1:10 PAC 10x 50 R i 1:05 100 volně</p> <p>Under 5 (2nd PL) 2x (4x 100 K i 2:00/ 1:50/ 1:40/ 1:30 3x 200 K i 3:40/ 3:25/ 3:10 2x 300 K i 5:00/4:40 400 K na čas! 100 volně RI 4:00)</p> <p>100 volně</p>		<p>Video rozbor OH Tokio/ MS Budapešť</p>		
Sucho dopol.: kompenzační cvičení 60 min		6,0	Sucho odpol.: volno	
6,0		6,0		6,0
Čtvrtek 10.2.		8-10h	15-17h	
<p>Rozpl. 100 Z + 200 Pz + 100 P</p> <p>Nohy 50 rychle + 100 svižně + 200 + PL 400 + 200 + 100 svižně + 50 rychle Mezi úseky RI 20"</p> <p>100 volně</p> <p>Technika K 30x 50 K 1. PL KN rotace i 1:20 2. LP i 1:20 3. Převalování i 1:15 4. Půl záběr i 1:15 5. Dlouhý skluz i 1:10 6. souhra i 1:10</p> <p>100 volně</p> <p>Technika PZ 20x 50 Pzě i 1:20 1. LPS 2. převalování 3. 1R+2N 4. 1PL + 1PAC</p> <p>100 volně</p>		<p>Rozpl. 100 K + 200 Pz + 100 Form + 400 N bez desky + 200 build</p> <p>Endurance 2x 800 K i kluci 12:00/ holky 13:00 400 K i kluci 6:00/ holky 6:30 200 K i kluci 3:00/ holky 3:15 100 K Na součet časů RI 30 minut = vyplavání</p> <p>Vyplavání 100 volně 4x 100 Z i 2:00 PL 5x 100 libo - soustředit se na kopání nohou a uvolnění rukou</p>		
Sucho dopol.: kompenzační cvičení 60 min		5	Sucho odpol.: regenerace 30 min	
5		6		11,0

Pátek 11.2. 7-9h		14-16h			
Rozpl. 200 K + 4x 100 desc 1.-4. i 1:50 200 Form + 4x 100 neg. Split i 1:50 PL 8x 100 MN různé polohy i 2:00 10x 50 KN svižně i 1:15 100 volně 4x 100 build i 2:00 Race Pace 3x (8x 50 závodní rychlost na 400K i 1:20 + 400 volně i 8:00) 3rd PL		Rozpl. 400 libo + 400 (50N + 50R) PL 4x 100 Pz svižně i 2:00 4x 50 build i 1:15 PZ test 5x 200 Pz rychle i 5:00 + 400 volně 3x (100 Z soupaž ZN + 100 Z soupaž PN) PL 6x 50 (25UW + 25 volně) i 1:15 PLŠ 200 (25 scull + 25 souhra) 100 volně			
Sucho dopol.: kompenzační cvičení 60 min		5,4	Sucho odpol.: regenerace 30 min	5,0	10,4
Sobota 12.2. 7-9h		13-15h			
6x (10x 100 dle zadání) 1. po 100kách K/ M/ Z/ P/ Pz RI 15" 2. 9x PZ N i 2:10 + 1x volně souhra 3. PL sudá build / lichá PAC síla záběru i 1:50 4. 10x lehké tempo i 5x 1:50/ 5x 1:45 5. 10x svižné tempo i 5x 1:40/ 5x 1:35 6. sudá PL (80 tech + 20 finiš rychle!) / lichá PLŠ (25 scull + 25 souhra)		Rozpl. 1K + 1Z + 1P + 2N + 2R + 2LP + 300 PZ PL 8x 50 (15 MAX výjezd + volně) i 1:15 15x 75 (5x M/Z, 5x Z/P, 5x P/K) 75 volně 10x 50 sudá build / lichá délka záběru i 1:10 Sprinty 8x 25ky proti sobě + 25 volně Synchro plavání 100 K plácání			
Sucho dopol.: odpočinek		6	Sucho odpol.: procházka po Plzni	3,8	9,8
Neděle 13.2. 7-9h					
800 mix (různé způsoby, N, R, Tcv...) 400 Pz PL 12x 50 N (posledních 20m MAX) i 1:15 100 volně 10 x 50 (lichá na délku záběru/ sudá build) i 1:15 8x 50 (start skok 15m MAX + volně) 8x 50 (start skok 25m volně + 25m MAX finiš!) 100 K/Z synchro plavání		Odjezd do Brna			
		3,2			3,2

Součet dopoledne: 30,1 km

Součet odpoledne: 28,5 km

Součet celkem: 68,4 km

Počet TJ voda/sucho: 13/5

Hodin voda: 25,5 h

Hodin sucho: 5 h