

# VT SCM2 Střední Morava - 18.-24.10.2021 - Pardubice

---

## Pondělí 18.10.2021 - odpoledne

100PZ + 100D + 100PZ + 100Z + 100PZ + 100P + 100PZ + 100K rozpl

400 PZ N

5 x 200 PZ (S-R-S-R-S) á 3'20'' tempo

100 K N

8 x 100 K á 1'40'' TF 26

200 V

12 x 50 HZ N á 1'10''

100 V

12 x 50 HZ á 1'10'' TF 28

200 V

6x / **25 HZ MAX** + 25 V á 1'20''

200 vypl

5,3

## Úterý 19.10.2021 – dopoledne

800 rozpl

5 x 200 HZ (S,N,R,N,S)

800 PZ N po 50 m

**4 x 50 HZ N á 1'10''**

100 V

2x / **4 x 50 D-Z-P-K** á 1' + 100 V

800 K - HZ fartlek

100 Z soupaž

2 x / **4 x 50 HZ á 50''** + 100 V

400 HZ TC

**2 x 25 HZ sprint á 3' se startem** + 25 V

200 vypl

5,6

## Úterý 19.10.2021 – odpoledne

400 K + 4 x 100 PZ

10 x 100 HZ N/R

12 x 50 K á 50'' tempo

200 V

5 x / 3 x 100 HZ - PZ - K- PZ - HZ - progres (K á 1'30, PZ+HZ á 1'45'')

+ 100 V

400 K + 300 Z + 200 P + 100 D technika

5,6

# VT SCM2 Střední Morava - 18.-24.10.2021 - Pardubice

---

## Středa – 20.10.2021 – dopoledne

800K  
4x 100P i 20''  
4x 100Z i 10''  
800PZ N/R po 50m  
6x 100 K á 1'30'' tempo  
200 HZ N  
**200 i 1' + 2x 100 i 1' + 4x 50 á 1' HZ**  
200 V  
5x 200 (175 K tempo + **25 HZ finiš**) á 3'15''  
100 V  
**8x 50 D-Z-P-K** (po 2) á 1'  
200 vyplavání  
5,8

## Středa – 20.10.2021 – odpoledne (lehký trénink)

1000 rozpl  
12x 50 N D-Z-P-K i 30''  
12x 50 R D-Z-P-K i 30''  
1200 HZ - 2ZP (100 T + 100 fartlek + 100 TC)  
200 vypl  
3,6

## Čtvrtek – 21.10.2021 - dopoledne

400K, 4x 100PZ (S-N-R-S)  
12 x 50 Z N pl á 50''  
200 V  
3x/ 8x 100K á 1'30'' (3x 8 zrychl po sériích) mezi serií 1' navíc  
200 V  
16x 50 á 1' (3x K tempo + **1x HZ MAX**)  
200 V  
4x / **25 HZ** + 25 V á 1'  
400 vypl  
5,8

# VT SCM2 Střední Morava - 18.-24.10.2021 - Pardubice

---

## Čtvrtek – 21.10.2021 - odpoledne

200K + 3x 100 HZ N á 2'10'' svižně + 200 HZ TC

8x 50 HZ - ZP 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

## Pátek – 22.10.2021 - dopoledne

400K + 200PZ + 2 x 100PZ

5x / 200 R + 100 N (K-HZ-K-HZ-K)

100 V

800 K tempo pl + šnorchl TF 25

100 V

400 HZ T + TC

4 x 100 HZ á 2' progres

200 V

4 x 50 HZ á 1' TF 28-29

200 V

4x/ **50 HZ (15m start MAX + dopl do 50m)** á 2'

400 vypl

5,3

## Pátek – 22.10.2021 - odpoledne

400 K, 400 P-Z

2x / 4 x 50 K - HZ N á 1' progres

100 V

**8 x 200 K pac + pl á 2'50''**

200 V+ 200 HZ TC

10 x 50 HZ R i 15" (počítat záběry)

200 V + 200 HZ TC

24 x 50 i 20'' (3x K tempo, 1x HZ zrychl do finiše)

400 vypl

5,8

# VT SCM2 Střední Morava - 18.-24.10.2021 - Pardubice

---

## Sobota – 23.10.2021 – dopoledne

600 rozpl  
400 PZ N  
5 x 200 K (S-R-S-R-S) á 3' 15''  
200 K N  
8 x 100 K á 1'40'' TF 26  
200 V  
12 x 50 HZ N (25 svižně + **25 MAX**) á 1'10''  
200 V  
12 x 50 HZ á 1'10'' (1 svižně + 1 srychl)  
200 V  
**SIMULÁTOR 100 HZ (4x 25 i 10'')**  
200 vypl

5,1

## Sobota – 23.10.2021 - odpoledne (lehký trénink)

50M + 100Z + 150P + 200K + 150Z + 100P + 50M  
3 x / 200 R+ 100 N PZ - HZ - K  
600 HZ na skluz + TC  
5 x 100 K tempo TF cca 26 á 1'30''  
100 V  
10 x 50 K - HZ na co nejmenší počet záběrů a nádechů i 30''  
200 vypl

3,6

## Neděle – 24.10.2021 - dopoledne

600 rozpl  
400 PZ N  
**8x 50 HZ N á 1'**  
100 V  
800 PZ R  
100 V  
3 x 400 K tempo á 6'  
100 V  
8x 100 HZ á 2'' (2x - ubírat od 100 až po 25 ostře)  
100 V  
**8x / 25 D pl á 40'' MAX**  
400 vypl (lib tech)

5,2

# VT SCM2 Střední Morava - 18.-24.10.2021 - Pardubice

## KONDIČNÍ PŘÍPRAVA

### ÚTERÝ

Warm up: hra – molekuly 1)běh, 2)kleky-vzpory

1) Kruhový provoz: Počty cviků na dynamiku

1) 6x nohy lyže-dřep – 2) 6x klik – 3) 6x angličák – 4) 6x výpad str-přeskok

**(6 koleček- pauza mezi 10 sec na přesun, ale 30 sec po celém kruhu!!! Max výbušnost!!!**

2) Kruhový provoz: časový interval 30 sec max frekvence!!!

1)Taping nohou – 2) překok snožmo ve vzporu(klokan) – 3) kleky střídavě (pravá/levá noha) – 4) panák/běžky

**(6 koleček – pauza mezi 15 sec + 30 sec po celém kruhu – max frekvence cviků!)**

3) Protážení – důkladné (hlava-pata)

**Zaměření: komplexní posílení těla + výkon s max. frekvencí v anaerobním pásmu**

### STŘEDA

Warm up:

1) Rovinky : 4 družstva:

1. Družstvo – skoky vpřed snožmo (odraz!)

2. Družstvo – skok vpřed –leh břicho – skok vpřed – leh záda (změny poloh)

3. Družstvo – ptačí skoky (špičky)

4. Družstvo – skoky snožmo přes překážku (plyometrie) – kužel, míč, ručník..

2) Frekvence záběru a přenosu paží:

1) Kraul ruce max. 15 sec

2) Prsa ruce max. 15 sec

3) Motýl ruce max. 15 sec

4) Znak ruce max. 15 sec

**4 kola vše + 15 sec pauza mezi a 30 sec pauza po celé sérii**

3) Kardio: 5 min švihadlo + 5 min aerobní cvičení (běhy, skoky, změny poloh atd...)

4) Válec + protážení

**Zaměření: dynamika odskoku při startu a frekvence záběru paží**

### ČTVRTEK – CHILL DAY

Warm up: hra – hoňka – mrazík, lyšák + ve 3 – cích dva honí jednoho

1) VZPORY: VÝDRŽE!!!

1) V KLIKU

2) V KLEKU – KOLENA NAD PODLOŽKOU

3) VZPOR STR

4) KLEK (na čtyřech) + PRAVÁ RUKA vzpažit/levá noha zanožit

5) V KLIKU – ve 2 – cích tlesknout

6) ZNAK. Nohy

7) LEH ZÁDA – ABDUKCE

2) Švihadlo 5 min

3) Protážení + válec individuálně

**Zaměření: posílení + uvolnění ramenního pletence, kompenzace dysbalancí**

# VT SCM2 Střední Morava - 18.-24.10.2021 - Pardubice

---

## PÁTEK

Warm up: TV rozcvička

- 1) Koordinace pohybů těla + obratnost
  - 1) Běh na místě + kotoul + skok snožmo překážka + sprint
  - 2) Sprawl 2x + kotoul + leh břicho + sprint
  - 3) Panák 3x + kotoul + sed + sprint
  - 4) Angl. 1x + kotoul + leh záda + skok vpřed
- 2) Obratnost na místě
  - 1) Běhy – sedy – lehy
  - 2) Panáky/běžky – sprawly
  - 3) Blbouni max.

3) upoly – přetlačování ve 2-cích

4) protažení

**Zaměření: obratnost a koordinace při obrátkách + kompenzace dysbalancí**

## SOBOTA

Warm up: TV rozcvička

- 1) Rozběh + skok daleký (vyměnit obě nohy – 5x odraz každá noha)
- 2) Skok daleký z místa snožmo ( 6x)
- 3) Skok vysoký z rozběhu (5x každá noha)
- 4) Skok vysoký z místa snožmo (6x)
  - Protažení + válec + švihadlo + guma individuálně
  - Hra – červení\bílé

**Zaměření: nácvik odrazů, akcelerace a reakce na start**