

VT SCM 2- Vysočina 24.-30.10. 2022 Kuřim (25m bazén – 4 dráhy)

24.10.

Pondělí 15:15-17:00

400K-100Kcvič.-300Z-100Zcvič.-200P-100Pcvič-4x25M-100Mcvič.

8x50 st.1', 4x25 vlna pod vodou st. 40"

4x400 (200 st. 3'/3:15-100 st. 1:30/1:40-2x50 st. 45"/50") mezi 50 vol.

8x50 st. 1' ploutve (25 vlnění pod vodou-25M), 4x25M st. 40" (dých. 3-2-1 a bez dechu)

14x50 ploutve/šnorchl st. 1' (střídat 50Kn-50K cvič. dob./záběry 2Ppaže-2Lpaže/3P-3L/4P-4L

100 vypl.

5.0 km

25.10.

Úterý ráno 6:00-8:00

200Z-200Z n/r á 50-200K-200Kn/r á 50_200PZ-200PZnohy

6x150 (50n-100CZ) st. 3'

3x 800 (50-100-150-200-150-100-50 i mezi 10") i mezi 4x50n HL/ZP rychle – 100 vol.

1. Dých. 2-3-5-7-5-3-2

2. PZ – M-Z-P-K-Z-P-M

3. Ploutve první a posl. 25tkam

300 Ploutve cvičení

5.7km

Úterý odpoledne 14:00-16:00

1000 rozp.lib.

8x50 K stupňovaně, 4x25HL/ZP (15 výjezd rychle bez odrazu + 10 vol.) , 50 vypl.

4x25K (15 výjezd rychle polo K + 10 vol.) , 50 vypl.

100 HL/ZP měřeno, 100vol., 400 N/R II.ZP

2x50 K/M ploutve měřeno, 100 vol., 400 ploutve cvič.

4x25 měřeno, 100 vol., 400 N/R III./IV.ZP

100K/plout.packy měřeno, 100 vol.

800 (50Z soup./NZ-50Z soup./NP-100Z)

400 ploutve

200vypl.

5.1 km

Suchá celkem 60'

30' střed těla + švihadlo + gummy

30' protahování

26.10.

Středa ráno 8:00 – 10:00

2x(100K-100Z-100PZ obr.), 400N/R I.ZP

5x200K st.2:45/3 dých. 3-5-7-5-3 , 5x100N rych. st.2.15 HL/ZP

5x200K/R pac. st.3

5x100N ploutve vlna záda rych. st. 2

5x200 ploutve (1-3-5 25M-150K-25M, 2-4 50M-100K-50M)

200 vol.

5.2km

Odpoledne 16:00 – 18:00

600rozpl.lib., 4x100PZ n/cvič./n/s

18x50pl: 3xN, 3xvýjezd vždy 15max!, 100vol.

10x100K HL/ZP TEST_měřeno

200 vol.

800 ploutve cvič. (400PZ/400vlnění)

200 vypl.

4.2km

Suchá protahování 30'

Vířivka/pára

27.10.

Čtvrtek ráno 8:00-10:00

200Z-100PZ-200K-100PZ-400 N/R á 100

4x400 K st. 6.30 (400, 2x200, 4x100 a 8x50)

400 Z ploutve

4x400 K st. 6.15

400 N ploutve (100Z-100 vlna záda)

200 vypl.

5,2 km

Dopoledne 30' brusle

Čtvrtek odpoledne 16:00-17:00

3000 libovolně (1000CZ/1000n+r/1000 ploutve)

Suchá 30' protahování

Vířivka/pára

28.10.

Pátek ráno 8:00-10:00

200K-200Z-200P-4x100PZ

10x50n bez desky/šnorchl

4x25M i 30, 4x50 (25K-25M) i 1, 4x75 (50K-25M) i 1:30, 4x100 (75K-25M) i 2, 100 vlna záda

4x25 (15výjezd rychle+10)

Ploutve_4x25M i 30, 4x50 (25K-25M) i 50, 4x75 (50K-25M) i 1:20, 4x100 (75K-25M) i 1:30, 100 vlna záda

4x25 (10+15 dohmat)

4x25M i 25', 4x50 (25K-25M) i 50, 4x75 (50K-25M) i 1:20, 4x100 (75K-25M) i 1:40, 100 vlna záda

Odrazy, medicinbal

200 vypl.

5,1km

Suchá 30'
Švihadlo/box rukavice

Odpoledne 17:00-19:00

Protahování 20'
400lib, 300N, 200TC, 100scull
10x50 ploutve vlna záda/Zn (15 rychle výjezd +10 - 15 rychle výjezd +10)
6x100n/HL ZP test měřeno st. 3'
200 vypl.
2x300 K/Z, 100vlna záda
3x200 n/r á 50, 100vlna 25/25 P/L bok
6x100 K r/pac., 100vlna záda paže u těla
12x50 K ploutve (dob., 2záb.P/2záb. L, 3/3, 4/4), 100 Ppaže/Kn
100vol.
5,2 km

Vířivka/pára

29.10.

Sobota ráno 9:00-11:00

1000rozpl.
4x50 zrychlovaně
4x50 obrátka rychle
4x50 výjezd
4x50 1-4
200 n/r
100 vypl.
5x200 měřeno TEST (Kačka 3xP, ostatní PZ/K dle předchozích testů na VT SCM)
200 vypl.
800 ploutve (100 vlna/100K dob.)
200 vypl.
4,3 km

Bruslení 13:45-14:30

Odpoledne 17:00-19:00

2x (200K-200Z-100PZ)
60x25K st.30''
200n/r , 200TC, 100vol.
60x25 ploutve st. 30'' (10xvlna záda, 20xCZ, 10xvlna záda, 20xploutve packy)
200n/r , 200TC, 100vol.
Odrazy, medicinbal
200 vypl.
5,2 km

Vířivka/pára

30.10.

neděle ráno 8:00-10:00

1000rozpl

500P/Pn./druhá skupina 10x100M/ se startem + 10 kliků

16x25 PZ á 45“, 100vol.

12x50 K ploutve á 50“, 100vol.zde obě skupiny společně

16x25 á 45 ploutve (pod vodou/II. A III.ZP)

400n II./III. ZP

400CZ-300TC-200n-100p

200vypl.

4,7km