

VT SCM II Jižní Morava; Nymburk 28. 2. – 7. 3. 2015

trenér: Mgr. Roman Havrlant

skupina: Filip Novák 98, Petr Kodýtek 98, Marek Osina 98, Michal Šeda 97, Ondřej Šimunek 97, Martin Hořava 96, Dominik Špaček 98, Matěj Karpíšek 97, Jan Prokop 98

SO: 28.2.			sucho: 14.30 – 15.00	voda: 15.30 – 17.00
	příjezd do 12.30h (zahájení obědem)	odp:	SP: posilovna: lehký kruhový trénink 30' 400lib,100n,300lib,100n,200lib,100n,100lib,100n; 12x100pl. (25↓+50Pp+25poPZ) st.2'; 150V; 8x250 (25M+50Z+75P+100K), (100M,75Z,50P,25K); 250V 5000m	
NE: 1.3.	voda: 8.00 – 9.45	sucho: 10.30 – 11.30	voda: 14.00 – 16.00	sucho: 16.30 – 17.30
dop:	200K,150Z,100P,150Z,200K; 600 (50MnZ+50Zn); 3x (800K p; pl.; pac; st.1' + 400K st.5'45); 200V; 8x100Kn b.d.;Kn;Mn b.d.;Mn st.2'; 200V 6200m	odp:	500R; 300N(1.); 10x100 PZ (5pl.) st.1'45 (1'35); 100V; 300n(1.); 8x200PZ (4pl.) st.3'30 (3'15); 200V; 300n(1.); 6x400PZ (3pl.) st.7' (6'15); 300V 7000m SP: hala: rozběhání 5'; cvičení s balony 35'; fotbal 20'	
PO: 2.3.	sucho: 8.00 – 9.00	voda: 9.45 – 11.30	sucho: 14.30 – 15.00	voda: 15.00 – 16.00
dop:	SP: hala: rozběhání 10', rozcvičení+strečink 30'; basketbalová příprava 20' 400R; 400TCK; 8x50K st.50''; 200V; TEST:(800st.13'+400st.6'30+200st.3'15+100K); 200V;8x100Z,lib st.1'50; 200V; TEST:(800st.13'+400 st.6'30+200 st.3'15+100K); 200V 5800m	odp:	SP: rozcvičení 5'; basketbal 25' 1000R; 5x200 K,Z, PZ, Z K; 100V; 10x50 (25↓+25lib) st.1'; 100V; 300n lib 3000m regenerace (sauna) 60'	
ÚT: 3.3.	voda: 8.00 – 9.45	sucho: 10.50 – 11.30	voda: 14.00 – 15.45	sucho: 17.00 – 18.00
dop:	800R; 8x50Mn st.1'; 4x(200K + 50M) pl. st.3'+1'10; 200V; 8x50Zn st.1'; 4x(150K + 50Z)pac st.2'15+1'10; 200V; 8x50Pn st.1'; 4x(100K + 50P) st.1'40+1'10; 200V; 8x50Kn st.1'; 4x(50K + 50M)pac+pl. st.1'10; 200V 6000m	odp:	800R; 400TC M+Z; 8x(25 po4 M,Z 1-4prog. + 25V);50V 400TC P+K; 8x(25 po4 P,K 1-4prog +25V).; 150V; 8x100K,PZ obrátky st.1'40+1'50; 250V; TEST: 5x200PZ st.5'; 350V 5100m SP: hala: rozběhání 5', basketbal 2x15', protažení 25'	
ST: 4.3.	sucho: 8.00 – 9.00	voda: 10.00 – 12.00	sucho: 14.00 – 15.00	voda: 16.00 – 18.00
dop:	SP: hala: rozběhání, rozcvičení 15'; medicíny - kruhový trénink 25'; výbušnost 10'; protažení 10' 700R.; 60x100 9K, 1n(1.) K = (9S st.1'30; 9p st.1'35; 9S st.1'30; 9pac st.1'25; 9S st.1'30; 9pl st.1'20); 300V 7000m	odp:	SP: posilovna: stanoviště 60' 900R; 12x(25 pl. Mn↓, MnZ↓ +25V)st.1'; 100V 3x [300TC + (100+75+50+25) po sér. (1.);lib.:(1.) + 250V] 12x(25 pl. Mn↓, MnZ↓ +25V)st.1'; 100V; 100PZ se startem; 200V 5000m	
ČT: 5.3.	voda: 7.00 – 9.00	sucho: 11.00 – 12.00	voda: 15.00 – 16.00	sucho:
dop:	400S,300n,200S,100n libR; 10x100pl. K; N lib i.15''; 100V; 500TC (1.); TEST: 10x (100N 1.zp. max + 100V); 800 K,Z,K,P po50 4500m	odp:	600R; 3x 100TC lib; 100V 20x50 po5 PZ (↓;p;n;TC;S); 100V; 800K pl. vláček; 100V 3000m regenerace (sauna) 60'	
PÁ: 6.3.	voda: 7.00 – 9.00		voda: 13.00 – 14.30	
dop:	300R; 4x100 i.10''; 4x200 i.20''; 4x300 i.30''; 4x400 i.40''; 4x300 i.30''; 4x200 i.20''; 4x100 i.10'' vždy Kpl.; Kpac; K; (1.) 300V 7000m	odp:	1200 závodní R; 400N (1.); 4x [25 (1.) + 75V] TEST: 5x [100 (1.)max se startem + 300V] 4000m Všichni kromě M. Šedy po tréninku odjezd na semifinále ligy.	
SO: 7.3.	voda:			
dop:	celá skupina odjela v pátek na závody M. Šeda odplaval trénink v jiné tr. skupině. odjezd do Brna 10.30	odp:		
CELKEM: 20hod – voda 9,0hod - SP			kilometráž: 70,4 km	