

SOUSTŘEDĚNÍ SCM

DATUM: 8. - 14. 5. 2016

MÍSTO: Štúrovo

NAPLAVÁNO:

64300

ZKRATKY

interval doba odpočinku (ve vteřinách)

N nízká intenzita

S střední intenzita

V vysoká intenzita

M maximální intenzita

MIX kombinace více intenzit

PL ploutve

PAC packy

vypl. vyplavání

VLN vlnění

HL hlavní způsob

komb. kombinace technik, prvků

p.v. plavání pod vodou

N nohy s deskou

R (ruce) paže s deskou

ŠN šnorchl

NEDĚLE

ODPOLEDNE

400R

4x600 N,R K komb.

4x400 PL D vln.+VYPL.

8x200 50D+150Z

150Z+50P

50P+150K

PZ

200VYPL.

interval intenzita

45 S

60 S

40 V,S

40 S,V

40 V,S

40 S

CELKEM: 6200

PONDĚLÍ

DOPOLEDNE

	interval	intenzita
400R		
800 PZ		
8x50 15MAX+35VYPL	20	M,N
400 K R		N
8x50 L-N, S 15MAX N+35VYPL. HL.	20	M,N
400 Z R		N
4x50 HL 15MAX+35 VYPL.	30	M,N
400 K-Z		N
4x100 START!!+15MAX+VYPL. HL	45	M,N
400 Z-P		N
2x200 HL 50MAX MĚŘ.+150VYPL.		M,N
200 VYPL.		

CELKEM: 4800

ODPOLEDNE

	interval	intenzita
400R		
9x100 HYPOX. P.V, K, ... KOMB.	40	N

TRÉNINK UKONČEN Z DŮVODU PŘÍLIŠ TEPLÉ VODY

CELKEM: 1300

ÚTERÝ

DOPOLEDNE

	interval	intenzita
400R		
3x200 PZ N, R, CELÝ		
6x200 50K N+100Z-P+50K N	40	M,N
15x100 DZPK N,R,MAX ... KOMB.	30	
4x 2x50 DZPK	20	V
200K	40	S
1000 DZPK VYPL. KOMB.		N

CELKEM: 5900

ODPOLEDNE

400R	interval	intenzita
4x300 HL N,R,TC KOMB.	30	S,V
7x50 D,D-Z,Z,Z-P,P,P-K,K +50 VYPL.	40	V
7x100 D,D-Z,Z,Z-P,P,P-K,K +50 VYPL.	20	S
7x200 D,D-Z,Z,Z-P,P,P-K,K +50 VYPL.	30	S
800 150K+50P VYPL.		N
4x50 DZPK	40	M
200 VYPL.		N
4x50 DZPK (15MAX+35VYPL.)	30	M
200 VYPL.		N

CELKEM: 5500

STŘEDA

DOPOLEDNE

400R	interval	intenzita
8x150 K,Z (100N+50R)	30	S
8x50 DZPK (25MAX+25VYPL.)	30	M,N
4x200 K N	90	M
400 P VYPL.		N
4x200 K PL. (VYVLNĚNÍ 10m MAX. I.)	30	S
2x800 1. Z, 2. K	120	S
200 VYPL.		N

CELKEM: 5800

ODPOLEDNE

400R	interval	intenzita
2x500 HYPOX., N, R, PZ KOMB.	45	S
10x100 50D TC 1-1-1+50VYPL.	20	V,N
4x50 15 VLNĚNÍ MAX.+VYPL.	30	M,N
2x400 PL 75 VLNĚNÍ B, Z, BOK+VYPL.	45	S
6x100 HL 50SI+25MI+25 VYPL.	30	S,M
6x100 HL 50 MAX. + 50 VYPL.	30	M,N
6x100 HL 25 MAX. + 75 VYPL.	20	M,N
400 VYPL.		

CELKEM: 5600

ČTVRTEK

DOPOLEDNE

	interval	intenzita
400R		
4x400 PZ, N,R,S KOMB.	30	S
4x200 K CP FORSAGE 3x V KAŽDÉ 200	30	N,M
1000 K 50N TC+50 K		S
1000 K 50N TC+50 K ŠNORCHL		S
1000 K		M
400 VYPL.		

CELKEM: 6200

ODPOLEDNE

	interval	intenzita
400R		
12x100 DZPK KOMB. N, R, TC, S	20	S
6x200 PL 2xD-Z, 2xZ-P, 2xP-K	30	S
3x400 K PAC. ŠN.	30	S
6x200 PZ OBRÁTKY MAX	20	S,M
10x100 HL TC+MAX KOMB.	20	N,M

CELKEM: 6200

PÁTEK

DOPOLEDNE

	interval	intenzita
400R		
2x800 PZ, PAC TC KOMB.	45	S,V
3x (4x100HL STUP. 1.-4.+500VYPL.)	30	SVM
4x200 P-K VYPL.	20	N

CELKEM: 5500

ODPOLEDNE

	interval	intenzita
400R		
800 TC HL+VYPL.		

TRÉNINK UKONČEN PRO NÍZKOU TEPLITU VODY A NÍZKÝ STAV HLADINY

CELKEM: 8000

SOBOTA

DOPOLEDNE

400R

interval intenzita

800 K (50N BEZ DESKY+150S)

S

800 PZ (50STUP.+50VYPL+50TC+50VYPL.

VŠE

800 HL (

CELKEM: 3300