

August 2015							September 2015							October 2015										
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S				
					1	2					1	2	3	4	5	6					1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11				
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18				
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25				
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31					
31																								

 Kalendář

	Start	End	Category	Description
27 Sep 2015	16:00	18:00		SCM 2: 800 rozplavání 800 K - PZ nohy (á 100m) 10 x 100 K ruce packy á 1'45'' 100 volně 12x / 150 K (100 tempo + 50 ostře) á 2'30'' 200 volně 8 x 50 K á 1' 100 volně 10x / 25 pod vodou + 25 K dýchačky ploutve á 1'10'' 300 vyplavání 6,0
28 Sep 2015	8:00	10:00		SCM2: 400 rozplavání 4x 200 PZ (S-N-R-S) i 15" 10x 200 K tempo á 3' + 200 P nohy 8x 150 Z ploutve - tempo á 2'30'' + 200 D nohy 6x 100 P tempo á 1'50'' + 200 K nohy 4x 50 M tempo á 1' + 200 Z nohy 400 K ruce packy 200 vyplavání 6,4
	10:00	10:30		Uvolnění, protažení, strečink
	14:00	16:00		SCM2: 600 rozplavání 16x50PZ ploutve á 50'' 400 K - hl.zp. TC 8x100K á 1'30'' 200 volně 8x100K packy á 1'30'' 200 volně 8x100K ploutve á 1'20'' 200 volně 8x100K packy + ploutve á 1'20'' 200 volně 600 (50n+50r+50TC+50T) K-P-Z - po 200m 200 vyplavání 6,6
29 Sep 2015	8:00	10:00		SCM2: 600rozplavání 2x 200PZ nohy + 2x 200PZ TC i 15'' 3x 400K (1-packy, 2-packy+ploutve, 3-dýchačky) á 5'40'' 20x 50 Z - D ploutve á 50'' 200 volně 300K á 4' + 3x100P á 2' + 6x50Z á 1' + 12x25M á 30'' 100 volně 2x / 25M á 30'' + 50Z á 1' + 100P á 2' + 150K á 2'30'' + 100P á 2' + 50Z á 1'25M / +200 volně 6,5
	10:00	10:30		Uvolnění, protažení, strečink
	14:00	16:00		SCM2: 500 rozplavání 500 (25 pod vodou + 50 volně) 500 (50nohy hl. + 50 ruce hl. + 50 volně) 500 (25 hl.zp. rychle + 75 volně) TEST 3000VZ 400 volně 8x 100 á 1'50'' (1- 50D P-L + 50Z soupaž, 2- 50P-Knohy + 50K) 400 vyplavání 6,4

August 2015							September 2015							October 2015									
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S			
					1	2				1	2	3	4	5	6					1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11			
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18			
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25			
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31				
31																							

 Kalendář

	Start	End	Category	Description
30 Sep 2015	8:00	10:00		SCM2: 400 rozplavání 800 (50 nohy +50 ruce) po 200m D-Z-P-K 200 hl.zp. TC 8x 50K, 4x100K, 2x200K, 400K, 2x200K, 4x100K, 8x50K i 20'' (po 400 ploutve, dolů packy - TF 26) 200 volně 200 PZ technika - skluz 12x 200 / 3x-PZ tempo, 1x hl.zp. MAX á 3' (po 4 - 30'' navíc) 200 vyplavání 7,2
	14:00	14:45		Gumy, břicho, záda, vl. váha, strečink
	15:00	16:30		SCM2: 1000 rozplavání 5x 100 libovolně nohy ploutve á 2' 100 volně 12x 50 á 1'15'' (1- 25 pod vodou+25Z, 2- 50 lib. TC) 2100 volně 4x/ 3x 50 á 1' (1- 25D+ 25P, 2- 25Z+25K, 3- D-Z-P-K) 200 vyplavání 3,2
1 Oct 2015	8:00	10:00		5x 200 K- Z-PZ-P-K 6x 100 hl.zp. nohy á 2' svižně 300K tempo á 4'15'' + 3x100K á 1'30'' + 300K tempo á 4'15'' + 3x100K á 1'20'' + 300K tempo 200 hl.zp. nohy lehce + 8x50 hl.zp. nohy á 1'10'' 100 volně 200K tempo á 3' + 2x100K á 1'20'' + 200K tempo á 3' + 2x100K á 1'15'' + 200K tempo 400 PZ nohy 20x 50 ploutve á 55" (5xD,5xZ,5xP,5xK - 25 svižně +25 ostře) 100 volně 5x 100 PZ ploutve svižně i 20'' 200 vyplavání 7,0
	10:30	11:30		Posilovna
	14:00	16:00		SCM2: 200K + 3x100 hl.zp. nohy á 2'10'' svižně + 200 hl.zp. TC 8x50 hl.zp. - 2 zp. á 1' (25+25) 100 volně TEST: 4x100 hl.zp. MAX + 800V 100 hl.zp. ČAS + START!!! 800 (100K-100P) 100 hl.zp. ČAS+START!!! 800 (300K-100nohy hl.zp.) 100 hl.zp. ČAS+START!!! 800 (100K-100PZ) 100 hl.zp. ČAS+START!!! 800 ploutve (K-hl.zp.) 200 vyplavání 5,0
	16:00	16:30		Uvolnění, protažení, strečink
2 Oct 2015	8:00	10:00		SCM2: 400K + 300Z + 200P + 100D 100PZ nohy + 200K + 100PZ ruce + 200P + 100PZ + 200Z 2x 1000K (1- packy, 2- ploutve) á 14'30'' 400 - 2 způsob (50nohy+50ruce) 20x 50 (1-hl.zp. max + 2-25D+25V) á 1'10'' 100 volně 100PZ nohy + 200K + 100PZ ruce + 200P + 100PZ + 200Z 200 (25pod vodou + 25 volně), 200 vyplavání 6,7
	10:00	10:45		Gumy, břicho, záda, vl. váha, strečink

September 2015							October 2015							November 2015						
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S
	1	2	3	4	5	6			1	2	3	4								1
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
														30						

 Kalendář

	Start	End	Category	Description
2 Oct 2015	14:00	16:00		SCM2: 400K + 4x 100PZ i 15'' 1500K packy + ploutve (400 tempo + 100 rychle) 400PZ nohy odzadu 4 x 100PZ nohy rychle á 2'10'' 200 volně 15 x 100 K á 1'30'' (2x tempo 1x rychle) 200 volně 2x / 4x 50 K - hl.zp. á 1' progresivně 100 volně 2x/ 25 hl.zp. se startem + 25V 200 vyplavání
				5,7