

## SCM 2 – Jihočeský kraj

Nymburk 2.10.2016-7.10.2016

Rozplavání: 200K, 200PZ, 200Z,P

Testy: 3000K, 8x100 I

Neděle 2.10.2016

R. 600, 4x200PZ – n,r,cv,s  
400Z,100P,300Z,200P,200Z,300P,100Z,400P,  
200Z soup, 2x (100D,2x50D,300K-5),400Knpl,  
800,400,200,100K,400ZT packy, 6x25 pod vodou,  
200Dnpl, 200P, 200Z 7,7

---

Pondělí 3.10.

R. 600, 16x50PZ (50), 2x400K-5, 12x50pl (25Dn pod vodou+25D),  
Test 8x100 I, 400PZcv, 2x400Kpl (kalh),  
400Pr+Dn+p),2x400K pac,šn, 4x50I!, 1000 (75K+25Z,P), 200P 8,6

R. 600, 3x200PZ n,r,n  
3x (100!-10vt, 200!-20vt, 300!-30vt, 400! – 100vypl)  
1. PZ, 2. Hl. zp. (ne K), 3. K  
400PZ (75cv+25s), 4x50I!, 200vypl,  
1000Kpacky1,kh, 8x25Knpl,100 vypl. 6,4

---

Úterý 4.10.

R. 600, 4x200PZn,r,cv,S, 1500 ( 75D,Z,P ! + 25KT),  
4x250PZ cv,S (25,50,75,100 – D,Z,P,K  
25,50,75,100 – K,P,Z,D)  
1500 (50K!+50Z,PT), 4x100I!, 4x100K!,100vypl,  
4x200Z,P, 16x50Kpac5, 200Zsoup. 8,1

R. 600, 12x50K-5, 100vypl, 200K – 4min, 400K – 7min, 800K, 1500k,  
400lib, 5x100I!, 200PZn, 5x200PZ s,cv,n

200Kcvpl, 5x300K pl,packy,šn, 300P 6,8

---

Středa 5.10.

R. 600, 8x150 ( 50n+50cv+50s) D,K,Z,K,P,K,D,K,  
5x400 ( 1.+3.+5.!, 2.+4.I – 200n+200cv),  
800r packy (200K,200Z,200P,200K),  
5x200 ,  
400Z,P, 10x100PZ, 200Zsoup,30x50Kpl,šn,kh, 100vypl 8,8

R. 600, 1000 ( 25Dn pod vodou + 75K5), 200P  
TEST – 3km K, 1000K,Z pl (25n+75s),  
200Dn, 15x100K, 400Zpac,200vypl 6,3

---

Čtvrtek 6.10.

R.600, 10x50K -5,7, 4x200In,r,  
5x250PZ (25,50,75,100) i 15 – 2.+4. Obráceně,  
200Pr+Dn, 6x250Kpl , 200Z, 200Icv,  
1500 K,200Zsoup, 4x50I!,10x25Kn!, 200vypl,  
1200K packy,šn, 200Z 8,8

R. 600, 3x400 (K-5, Zr packy, In,r), 200Kcv,  
6x100I – 3min, 400lib, 800K,2x400K,4x200K,8x100K,  
100volně, 400Dnpl, 200Z 6,7

---

Pátek 7.10.

R. 600, 15x50PZ po 25m, , 400PZcv,  
, 4x400K,  
200P, 9x200K,K,PZ, 200Pr+Kn, 30x50Kpl, 400vypl 7,5

Sucho každý den 1 – 2 hod.

Trenéři: Soňa Šestáková

10 tréninků – 69km