

VT SCM II Jižní Morava; Blansko 23. – 29. 10. 2016

trenér: **Mgr. Roman Havrlant**

skupina: **Kateřina Michálková 00, Anna Pavličková 01, Eliška Štichauerová 01, Lucie Zubalíková 02, Hedvika Mikulíková 03, Anteta Sedláčková 02, Gabriela Jordánová 01, Veronika Popelková 01, Denisa Piškulová 01, Marika Surová 02, Hana Marciánová 03, Marie-Magdalena Holešovská 03**

NE: 25.10.	voda: 10.30 – 12.00		voda: 15.30 – 17.00
	sraz 9.30 bazén Blansko 400R; 8x50M (25n+25TC) i.15''; 4x(25M+25V); 6x150K i.20''; 200V 8x50Z (25n+25S) i.15''; 4x(25Z+25V); 6x150K i.20''; 200V; 400P (25T+25ZS) i.15''	4200m	odp: 200K,100Z,100P,100Z,200K; 6x(25Mn↓ pl. 2+2+2 prog.+25V) i.20''; 100V; 10x100 K (5pac) st.1'35; 100V 6x(25MnZ pl. 2+2+2 prog.+25V) i.20''; 100V; 8x100 K (4pac) st.1'30; 100V 3x(25M pl. max+25V) i.20''; 50V; 6x100 K (3pac) st.1'25; 100V
PO: 26.10.	voda: 8.00 – 9.30 sucho: 10.30 – 11.30		sucho: 14.00 – 14.30 voda: 15.00 – 17.00
dop:	400R; 400n lib; 8x50N (1.), (25n+25S) (1.) st. 1'10; 200V; TEST: 10x (100N 1.zp. max + 100V); 400pac (50K+50Z); 100V	3900m	odp: SP: běh 30' 500R; 5x100 (50M;Z;P;Z;M (25n+25S) + 50K) i.15''; 4x400K st.6'; 150V; <u>8x50Pp pl.</u> st.1'05; 100V; 6x200K pac st. 2'50; 150V; 8x(25 Pp pl.+25V) st.1'05; 100V; 8x100Kpl. st. 1'20; 300V
ÚT: 27.10.	voda: 8.00 – 9.30 sucho: 10.30 – 11.30		sucho: 14.00 – 15.00 voda: 19.30 – 21.30
dop:	600R; 600Z (každá „100“ začíná + 1 M záběr); 4x (300K st. 4'30 + 6x50K st.45''); 600P (každá „100“ začíná + 1 M záběr) 200V	4400m	odp: SP: tělocvična – rozběhání + rozcvička 15' , medicinbaly 10'; házená 20'; medicinbaly 10';5' protaž. 800R; 400TCK; 8x50K st.50''; 200V; TEST:(800st.13'+400st.6'30+200st.3'15+100K); 200V;8x100Z,lib st.1'50; 200V; TEST:(800 st.13'+400 st.6'30+200 st.3'15+100K);400V 6300m
ST: 28.10.			sucho: 13.30 – 14.30 voda: 15.00 – 17.00
dop:	volný půlden		odp: SP: bruslení 60' (dobrovolné) 2x (200K + 150P+100Z+50M); 6x (25↓ Mn;P + 25V); 3x [300n po sér. M;P;Z + 12x100 (25M (P;Z)+75K); (50M (P;Z)+50K); (75M (P;Z)+75K); 100K] = = 1.sér.(5.-8.pl.) st.1'40; 2.sér. (5.-8.) pac st.1'50; 3.sér. (5.-8.pl.) st.1'40; 300V
ČT: 29.10.	voda: 8.00 – 9.30 sucho: 10.30 – 11.30		sucho: 14.45 – 15.35 voda: 16.00 – 18.00
dop:	500R; 5x100n 1.,lib,1.,lib.,1. st.2'15; 1000 (25M+75Z) pl.; 100V; 5x100PZp st.1'50; 1000 (25P+75K) pac; 100V; 5x100PZ 1-5prog. st.1'40; 500V (100lib,100ZS,100lib,100ZS,100lib)	4200m	odp: SP: tělocvična – rozběhání + rozcvička 10' , medicinbaly 15' + 15'; sprinty 5; 5' protažení 600R; 6x25n pl. M,Z,K st.35''; 50V 400TC M+Z; 6x(25 po3 M,Z 1-3prog. + 25V); 100V 6x50n pl. M,Z,K st.1'05; 100V 400TC P+K; 6x(25 po3 P,K 1-3prog +25V).; 100V; 6x75n pl. M,Z,K st.1'25; 150V; TEST: 5x200PZ st.5'; 300V
PÁ: 30.10.	voda: 8.00 – 9.30		sucho: 14.45 – 15.35 voda: 16.30 – 18.30
dop:	300S,300n,200S,200n,100S,100n lib; 400TC (1.); 4x (200K st.3'+ 100n (1.) st.2'); 200V; 200TC (1.); 4x (100K st.1'30 + 100n (1.) st.1'); 200V; 4x Start + výjezd max do 50V	4200m	odp: SP: tělocvična – rozcvička + rovinky + volná vybíjená 40' 1000R; 4x200 (1.) TF 24-25 st. K+Z 3'15; M+P 3'30 100V; 800K pac; 100V 4x150 (1.) TF 25-26 st. K+Z 2'20; M+P 2'40 100V; 600K pac; 100V 4x100 (1.) TF 27-28 st. K+Z 1'45; M+P 2' 100V; 400K pac; 100V 4x50 (1.) TF 28-30 st.1'10 100V; 200K pac; 100V
SO: 31.10.	voda: 9.00 – 11.00		
dop:	1200 závodní R; 400N (1.) (25+75); 4x(50 (1.)+50V); 100V TEST: 5x (100 (1.)max se startem + 300V) 1200Kpac pl důraz na odrazy a výjezdy; 200V	5500m	odp: odjezd po tréninku v 11.15
CELKEM: 21,0hod – voda 5,5hod - SP			kilometráž: 60,0 km