

Soustředění SCM II. Jižní Morava, 23.–29. 10. 2016 Blansko

Klok Pavel, Podešť Michal, Kučera Štěpán, Tomadl David, Svoboda Matěj, Krejčí Kryštof, Hanák Lukáš, Navrkal Miroslav, Kidar Šimon, Grabovski Jiří, Hýbl Denis, Vráblíková Veronika, Odstrčil Filip

Neděle 23.10.			
Příjezd do 9.30 R-600lib., 800K(25p 25l 50s 50hypox 50s), 400P (50Nozáda 50dob), 600Z(50No přetač 150s), 4x200-4x100-4x50K st=2:50-1:30-50, 100vyp., 600Z/Zsoup		R-600lib., 400TCPZ, 8x25l/oPZ, 200TCl., <u>800K-8x100K</u> (1:30), 200vyp., <u>600Kpl - 6x100Kpl</u> (1:25), 200vyp., <u>400Kpac - 4x100Kpac</u> .(1:30), 200vyp.	
	5,1	90	5,6
			90
S -		S -	
Pondělí 24.10.			
R-600lib., 5x200PZ s-No-Pa-No-s, 8x25No PZ p.v., 200TCl., 10x(100NoI. + 100vyp) st=5:00, 400(50TCPZ 50s)		R-600lib., 6x100NoI./poPZ bez l., 12x50TCPZ pac, 3x(6x200K + 200Zsoup) 1. <u>200</u> st=2:45, 2. pac <u>150+50</u> st=2:45, 3. ↗ á 50 st=3:00, 9x100pl TCMZK	
	4,4	95	6,9
			120
S - bruslení 60'		S - výběh 30'	
Úterý 25.10.			
R-600lib., 8x100NopoPZ/PZ točit, 2x(5x100TC->s)K., l., 8x75(25scul 25l. 25scul), 8x50pl(25vlnění p.v. max. + 25vyp.), 10x50K hypox 4-3-2-1-0, 200vyp.		R-600lib., 800PZ(150TC 50s), 600NoI./PZ, 16x25PZ(1-1-1-1), 6x600(1.PZ(75-75), 2. K(50-100), 3.Kpac(50zastav <u>150</u>), 4. Z(50-100), 5. K negativ split, 6. Kpl (<u>75-25</u>), 6x100Z/Zsoup/lib.	
	4,1	90	6,6
			115
S - bruslení 45'		S - běh, posilování 45'	
Středa 26.10.			
R-800lib., 8x50(<u>50</u> , 25+25vyp)K,lib., 200vyp., 800-400-200-100K , 100vyp., 4x100TCMZPK, 400Z, 300P, 200TCK, 800-400-200-100K , 100vyp., 600pl TClib., 100vyp.		volno	
	6,6	120	
S -		S - bruslení 60'	
Čtvrtek 27.10.			
R-600lib., 6x100NoI./PZ, 4x200Khypox/TCl./Il., 16x25l/o PZ/l., 100vyp., <u>100K-25l.-200K-50l.-300K-75l.-</u> <u>400K-100l.-300K-75l.-200K-50l.-100K-25l.</u> , 100vyp., 600(50TClib. 25scul 25lib.)		R-600lib.,600(50No 50TC 50s)PZ, 8x50(<u>50</u> , 25↗ 25vyp)PZ 200Z soup, 5x200PZ st=5:00, 100vyp., 400Zsoup NoD/Z, 2x600K pl/pac, 8x50D(přidávat Dkopy při výjezdu 2-9), 400TCl., 4x50(20, 30, 40, max p.v.), 100vyp.	
	5,1	90	5,6
			120
S - bruslení 60'		S - běžecká ABC, posilování ve dvojicích 45'	
Pátek 28.10.			
R-600lib., 400NoPZ-400PaPZ-400TCPZ, MP lib., 400K hypox., 8x50 výjezd l./PZ , 800(100TCl. 100K), 8x50(25↗ obrátko-výjezd + vyp.)PZ/l., 800pl (50 vlnění 50TCl./lib.), 100vyp.		R-600lib., 400TCPZ, 8x50(v 1.25 3 záběry , 2.25 3 záběry) PZ/l., <u>8x150(MZP, ZPM, PMZ, K)</u> , 400Zsoup/Z, 6x400K(3xsviž, 3x negativ split progres), 200vyp., 5x200pl(PZ, 50vlnění/PaPNoD, TCl./lib., 50vlnění/ PaPNoD, PZ), 100vyp.	
	5,6	120	6,7
			115
S - procházka		S - běžecká ABC, hry 45'	
Sobota 29.10.			
R-600lib., 20x50(No, TC,TC, s, 25+25vyp)l./lib., 400Khypox., 5x(100l. start + 300vyp.) , 16x50M,MZ,Z,ZP.. 8x50(25p.v. P co nejmiň záběrů + 25vyp.), 800(100TCPZ 100lib.)			
	6,0	115	
S -		S -	
Počet tréninkových jednotek voda	12	Počet tréninkových jednotek sucho	8

Součet minut voda	1280	Součet minut sucho	390
Součet naplavaných kilometrů	68,3		