

Tréninkový výkaz – SCM II Severní Čechy, Nymburk – 23.-29.4.2017

program tréninku plavaly obě skupiny shodný.

úpravy podle věku a výkonnosti

<p>23.4 . Ne</p>			<p>23.4 . Ne odp ol</p>	<p>600rozpl,7x200PZ i10''(lichá obrác.) 3x1000 K á15'(1+3packy) 1500 - 1(100N,50paž,100tc,) 200x, 120' trénovali SPKLI,PKČL ostat přij 18.00 po závodech v UL</p>	<p>200 0 300 0 150 0 200 670 0</p>
<p>24.4 . Po dop ol.</p>	<p>600rozpl(200K,200PZ,200-1) 3x600K,PZ,1, i 30'',300N-1, 6x300K á 4.20-4.50, 300N-1, 12x50PZ pl á 50'', 100x, 6x200K,PZ,1,i 20''(1-4 pl) 100x 120</p>	<p>600 210 0 210 0 700 120 0 100 680 0</p>	<p>24.4 . Po odp ol</p>	<p>600 rozpl, 4x1200(1200,3x400i20, 8x150i15 12x100 i 10'' mezi 100x,) 300x Tc 120'</p>	<p>600 510 0 300 600 0</p>
<p>25.4 . Út dop ol.</p>	<p>300 roz, 10x75N á 1.30 4x(4x50i10 pac + 50x) K, 1,á 4' 400 hyp(25+25,25+50) 300cvi (800Ká14 +2x400 á 6.30+ 4x200á3.15) 150 x,12x50 Mplou á 50'' 600 x (100PZ Tc,100-1minT) 120</p>	<p>105 0 100 0 700 240 0 750 600 650</p>	<p>25.4 . Út odp ol</p>	<p>200rozpl,10x100PZ obrác. á1:40 5x200N á 4.20, 4x300paž PZ i30(DZP,ZPD,PK,PZ) 10x50K plou á55'' O2 7, 200Tc1, 3x(50i15+100i20+150i20+100i15+50 K,1,K +50x), 600pl x 115</p>	<p>120 0 100 0 120 0 700 150 0 600 600 0</p>

		0			
26.4 . St dop ol.	200rozpl,400PZ(100,50paž,50N) (2x100Ná2.15,3x75Ná1.45,5x50Ná1 .10,9x25Ná 30) 100x, 20x25PZá30,100x,20x25PZá30,100x ,400PZ(100,50paž,50N) 20x25PZá30,400 HS pl TC1, 6x(50pac1+50x),4x(50PZ+50x) 6x(50K+50x), 200Zsoup, 120	600 100 0 120 0 400 100 0 100 0 800 580 0	26.4 . St dop ol	600rozpl,500PZ(obr II50 TC.) 5x400(NK na boku,TC1 minT,DTc, ZTc, KTc +mezi 100PZ) 16x25 scull. , 20x50PZ(50D,50DZ..) 500 pl(K,1,Z,1P,1M,1) 120	110 0 250 0 140 0 500 580 0
27.4 . Čt dop ol.	400rozpl, 12x50Ná 1.10, 8x100K pac á1.20,25,30,15'' mezi 600/x25p.v +50Tc1/,200x 4x/ 200PZá3.20 +4x50i10D,Z,P,K á 4), 400NK,D plout á50m, 4 x 250 i 20 PZ,K,P,Z 16x25D plout á30, 400x 120	100 0 800 800 160 0 400 100 0 800 660 0	26.4 . Čt odp ol	300rozpl,10x75 -i 20, 3x(100N+100paž)i20, 100x, 1500K, 200x, 24x50á1 (D,DZ,Z,ZP,P,PK,K,KD) 3x(100N+100paž)i20 3x(4x50 i 10)á 5, 200 120	110 0 700 170 0 120 0 600 800 600 0
28.4 . Pá dop ol	600rozpl, 4x300PZ pac i 30, /100,200,300,400,500 PZi30/ 8x125N-1 á 2.30,400x 90	180 0 150 0 140 0 470 0	28.4 . Pá odp ol	400rozpl, 200N -1, 400/75K+25-1/ 3x(3x200-1 á 3.30/ mezi 100x) 8x50TC-1 á 1.10, 8x50N á1.10 8x75Ká 1.15,100x, 6x50M á 1, 1200PZ plou á50m, 120	100 0 210 0 800 100 0 120 0 610 0

29.4 So dop ol	800(6x100PZ,200lib),4x200Ná4.20	160		
	20x50 K pack 50", 8x75 PZ i 15	0		
	10x/25pv+25D+25 1max+25x/ á 2	160		
	400 TC 1, 200x	0		
	4x300 K, Z, K, P, PZ, K (K 4'30", Z,PZ	100		
	5', P 5'30"),200x	0		
	8x100 (progres vol→max), 2'	600		
	2K,2Z,2P,2HZ,200x	120		
		150		
		0		
		200		
		100		
		0		
		720		
	0			

Počet tréninkových jednotek/minut: 11-12/1290-1440

Součet naplavaných metrů za týden: 66100- 73200

Součet tréninkových minut sucho za týden: 490