

SCM JM - Nymburk: 25. - 3.3.2018

 Trenér: MVDr. Ivo Tejníl
 Skupina: Čučková Tereza 03, Holešová Marie Magdaléna 03, Hrušková Kristýna 03, Sedláčková Aneta 03, Slatinská Barbora 03

Neděle 25.2.2018		Dopoledne	Odpoledne		
		Příjezd 11:30	Voda (16:00 - 18:00)		
			R: 400s, 4x100PZn, 4x200K (25L, 25P, 50s) 6x400K TF 25 (postupné snižování počtu záběrů) 200v 12x50scull int.1:20, 100v 6x100K (co nejmenší počet záběrů) 2x5pl (200Kn int. 3:20, 2x100K int. 1:30) 200v	1,6 2,4 0,2 0,7 0,6 0,8 0,2	
Celkem za den:			6,5		
6,5					
Pondělí 26.2.2018		Dopoledne	Odpoledne		
		Voda (7:00 - 9:00)	Voda (14:30 - 16:00)		
		R: 500s, 8x100Mpl vln (strany) 1200 šnorchl (100n, 100dob, 100s) 2xS (100HZtc, 200HZn a50 zrychlované, 4x25PZc max! int.45, 200PZn a50 zrychlované, 100PZtc) 16x50 (3x50HZ 15-25-50HZmax! int. 1:00, 50v int 1:30) 12x100Kpln int. 1:45 300v	1,3 1,2 1,4 0,8 1,2 0,3	400S, 200PZtc 2xS (2x300K int.4.30, 3x100n libo int.1:45) TEST: 10x200 (100nmax!+100v) int. 5min 200v	0,6 1,8 2 0,2
Naplaváno za den:		Tělocvička (11:00 - 12:00)	Atletický tunel (17:00 - 18:00)		
10,8		Štafety, fotbalék	Altetická abeceda, sprinty, strečing		
6,2			4,6		
Úterý 27.2.2018		Dopoledne	Odpoledne		
		Voda (9:00 - 10:30)	Voda (16:00 - 18:00)		
		R:400s, 2x100Ktempo TEST: 800-400-200-100K (13:00-6:30-3:15) 200v 6x150pl (75MZPtc, 75K) TEST: 800-400-200-100K (13:00-6:30-3:15) 300v	0,6 1,5 0,2 0,9 1,5 0,3	R: 400s, 8x50n pl int.50s 12x100Kpac! 1:45,1:40,1:35, 100v 4xS (4x50PZtc, 200PZ, 100Kskluz /4x50HZtc, 200HZ, 100Kskluz), 100v 200Pvlna, 4x50Pmax!, 200Pvlna, 4x50Mmax! 12x100Knp! 1:45, 1:40, 1:35 200v	0,8 1,3 2,1 0,8 1,2 0,2
Naplaváno za den:			Suchá (14:00 - 15:00)		
11,4			Kruhový trénink		
5			6,4		
Středa 28.2.2018		Dopoledne	Odpoledne		
		Voda (8:00 - 9:30)	Voda (16:00 - 18:00)		
		R:300s, 300PZ (150MZP, 150ZPK) 1500 (300K hypo 3,5,7,9 a25, 200PZ) 12x50Kint. 40s + 400 (75Zn+25Mmax!) 8x100K skluz + 400Zvln pl vjíezdy! 6x50scull! int. 1:20 200v	0,6 1,5 1 1,2 0,5 0,2	R:500s, 4x200 (50scull + 50Kskluz! + 50scull +50Zskluz!) 5x400 (400K int.6:30 / 4x100PZ itn. 1:50) 1 40x50 (4x50K int.50, 4x50Kn int. 1:05, 2x50Kr int.55), 100v 8x200PZ (posouvaná) 200v	1,3 2 2,1 1,6 0,2
Naplaváno za den:			Suchá (14:00 - 15:00)		
12,2			Míčové hry (házená, basketbal, fotbal)		
5			7,2		
Čtvrtek 1.3.2018		Dopoledne	Odpoledne		
		Voda (9:00 - 10:30)	Voda (16:00 - 18:00)		
		R: 400s, 400PZn 10x100 (25Zn+50PZc+25Ktotal) 10x50K vjíezdy! int.50, 200v TEST: 5x200PZ int. 5:00, 200v 10x50Z vjíezdy int.50 10x100 (25Mvln+50HZneK+25Ktotal) 200v	0,8 1 0,7 1,2 0,5 1 0,2	R: 200v, 3x200K/Z (25L, 25P, 50s) 4x200PZ (50HZ svižně) 4x1000 (5xK int.1:30, 2xPZ int. 1:30, 3xK int.1:20) pl 50v, 100v, 150v, 200v 100HZ měření! 300v	0,8 0,8 4,5 0,1 0,3
Naplaváno za den:			Suchá (14:00 - 15:00)		
11,9			Běh, medicimbal, strečing		
5,4			6,5		
Pátek 2.3.2018		Dopoledne	Odpoledne		
		Voda (8:00 - 10:00)	Voda (14:00 - 16:00)		
		R: 400K, 300P, 200Z, 100M 4x200PZemax! Int.5:00 2x500 (200PZn+50HZ+200PZtechnicky+50!!.) 4x100PZemax! Int.2:30 2x500K (200n, 200r, 100s skluz) 4x50PZemax! Int. 1:15 2x500K/Zpl libovolně vjíezdy! 200scull, 100v	1 0,8 1 0,4 1 0,2 1 0,3	R: 300s, 4xS (100K, 75P, 50Z, 25M) 1xS (1x100svižně, 2x100 (75svižně+25volně), 3x100 (50svižně+50volně), 4x100 (25svižně+75volně), 3x100 (50svižně+50volně) 2x100 (75svižně+75volně), 1x100svižně, 100v) TEST: 5x100HZmax! + 300v 600v	1,3 1,7 2 0,6
Naplaváno za den:		Suchá (11:00 - 12:00)			
11,3		Atletická příprava			
5,7			5,6		
Sobota 3.3.2018		Dopoledne	Odpoledne		
		Voda (9:00 - 11:00)	Odjezd 12:00		
		R: 400s, 4x200 (50n,50r,100s) libo ne K 12x100libo (25max, 75volně) 25 posouvaná 4xS (100Mvln strany, 100HZtc, 100Kskluz) 8xS (25libomax!, 75v) 200v	1,2 1,2 1,2 0,8 0,2		
Naplaváno za den:					
4,6					

Celkem za soustředění		
Kilometrů	Hodin (voda)	Hodin (Suchá)
68,7	21h	6h