

## VT SCM II JM; Nymburk - 7. - 14. 3. 2020

trenér: Tomáš Doubrava

tréninková skupina: Švarc Radim 02, Maršík Ondřej 03 (sp.), Máša Matěj 04, Číhal Vojtěch 05, Buček Ondřej 05  
Navrkal Antonín 05, Švestka Jan 05 (sp.)

Neděle 8. 3. 11:00 - 12:00		15:00 - 17:00		
600R 4x(50no+100TC+2x50 /25scull.-25so/+ 200K) 4x100-4x50-4x25 stup.K 300 Z/libo á 50m		800R 10x100 (25D-50K-25P)sviž. st. 1:45, 4x100TC Pze 3x(7x100Kpl.+200Pno) st. 1:35/ 1:30/ 1:25, 200vyp. 8x200 Z/K pac. sviž. st. 2:45/ 3:00, 200vyp. 12x75 (25D+50P/ K)rychle, 200vyp.		
	3,4		6,2	9,6
Pondělí 9. 3. 8:00 - 10:00		13:30 - 15:30		
800R 16x50 (25ostře PZe á 4+25lehce P/Pno záda) st. 0:50 10x200 (100Krychle st. 1:10-15"+100Zsviž.) st. 3:00, 100vyp. 4x300 (100Pno záda+50P+50Z+50P+50Z) 4x400K (pac./pl./pac.pl./norm.) 400lehce libo		800R 12x75 (25D+50Z/ 25D+50P/ 25D+ 50K) st. 1:10 400lehce libo TC 10x(100no l. max.+100vyp.) st. 5:00 - TEST 6x200pac. K/ libo sviž. io.15" 400lehce libo		
S 60': medicínybaly		S 60': průprava basketbal		12,2
	6,5		5,7	
Úterý 10. 3. 10:00 - 12:00		16:00 - 18:00		
800R 12x50 (25PZeostře+25lehce libo) 800K st. 13:00-400K st. 6:30-200K st. 3:15-100K - TEST 4x100TC Pze - 400Z - 300P - 200Kcvrnk. 800K st. 13:00-400K st. 6:30-200K st. 3:15-100K - TEST 300vyp.		800R 8x100no (50PZe+50Kno)sviž. 8x50 (25D+25Z) st. 0:45, 8x100K st. 1:35, 300Z+100Pno 8x50 (25D+25P) st. 0:50, 8x100K st. 1:30, 300Z+100Pno 8x50 (25D+25K) st. 0:45, 8x100K st. 1:25, 300vyp.		
S 60': reakční běhy		S 60': posilování corp		12,3
	6		6,3	
Středa 11. 3. 8:00 - 9:30		14:30 - 16:15		
800R + 16x50no (25PZe+25K/ 50K)pl. lo. 10" 12x75 (25K-25Zvln.-25PDno/ 25PpaKno-25Z-25K) st. 1:15 4x100PZ st. 1:35, 200Klehce 6x100P st. 1:40, 200Klehce 8x100Z st. 1:35, 200Klehce 10x100K st. 1:30, 400lehce libo		VOLNO		
S 60': míčové hry		S 60':		6,1
	6,1		0	6,1
Čtvrtek 12. 3. 8:00 - 10:00		16:00 - 18:00		
600rozpl.; 12x50 M/Z/P/K 5x200PZ i5' TEST; 200vyp. 600 lib. pl (50no + 50tc): 5x100PZ i2': 200vyp. 600 lib. (50K hyp.+50tc); 12x50 M/Z/P/K; 200vyp. 400 K tc; 200vyp.		SCM ukončeno		
	5,7	S 60':		5,7
Pátek 13. 3. 8:00 - 9:30		14:00 - 16:00		
SCM ukončeno		SCM ukončeno		
S 60':		S 60':		
Sobota 14. 3. 8:00 - 10:00				
SCM ukončeno				
			0	

Součet dopoledne: 27,7

Počít TJ voda/sucho: 8/5

Součet odpoledne: 18,2 km

Hodin voda: 15 h.

Součet celkem: 45,9 km

Hodin sucho: 5