

Soustředění SCM II. Jižní Morava, 8.–14.3.2020 Nymburk

Hýbl Denis, Peciar Tomáš, Hána Karel, Masaryk Tomáš, Klok Markijan, Gögh Daniel, Kupčová Sabína, Kučera Milan

Neděle 8.3.			
Příjezd do 10.00 R-600lib., 4x(50No-100TC-2x50(25scul 25s, s)-200K(100hypox-100s)), 4x100K-4x50K-4x25Kmax. st 1:30-60-40, 300(50Z 50lib.)		R-600lib., 8x100(25scul 75TC, 25No 75TC)PZ, 12x25PZ stup 3 , 200Zsoup., 12x200(25MZPK 175K, 50MZPK 150K, 75MZPK 125K), 8x100No poPZ/l., 200(25scul 25Tclib.), 3x400K s, pac,pl, 300vyp.	
	3,4 60		6,8 120
S -		S -	
Pondělí 9.3.			
R-600lib., 8x100(NoPZ, PZ), 6x100Khypox., 8x50(12,5No 12,5s 25vyp.)PZ/l., 200TCPZ, Test 10x(100NoI.+100vyp.) 12x100Kpac (50zastav 50s, <u>100</u>), 200vyp.		R-600lib., 400TCPZ, 16x25(pv, TC, max , vyp.)PZ, 200Zsoup., 800K <u>negsplit</u> + 8x100K st 1:30, 200vyp. 600PZ(á300) <u>negsplit</u> + 8x100poPZ pl st 1:40, 200vyp., 400K <u>negsplit</u> + 8x100Kpac st1:30, 200vyp., 400(50No 50Tc)lib.	
	6,0 120		6,8 120
S - medicimbaly	60	S - průprava + hra basketbal	60
Úterý 10.3.			
R-600lib., 4x(150poPZ 100I.)No., 200TcPZ, 4x50(25max 25vyp.)PZ, 4x(150Tc 50(25Tc 25s) 50(25scul 25s)PZ, 4x50(25max pac K 25vyp.), 3x(150(100D 25ZP/25D 100Z 25P/ 25DZ 100P) + 150K)Pa, 4x50(25max I.pl 25vyp.), 10x100K, 200Z/Zsoup, 12x50vlnění pl. (25pv 25), 200vyp.		R-600lib., 400NoPZ-300TcPZ-200(25scul 25PZ)-100PZ výjezdy , 8x250(25D <u>50Z</u> 75P <u>100K</u> , 25Z <u>50P</u> 75K <u>100D</u> ,), 100vyp., 400I.(50No 50Tc), 8x300K(100-100-100, <u>100-100-100</u>)2xs,pac,s,pl, 100vyp., 600plTclib., 100vyp.	
	6,3 120		7,3 120
S - starty z poloh, vybijená	60	S - core	40
Středa 11.3.			
R-600, 400TCPZ, 8x50K(<u>50</u> , 25 25vyp), 200vyp., 800-400-200-100K , 200vyp., 10x100pl tc/slib, 200vyp., 800-400-200-100K , 200vyp, 8x75pl(25 vlnění p.v. 25 zsoup 25Tcl.), 200vyp.		volno	
	6,8 120		
S - hra basketbal	60	S -	
Čtvrtek 12.3.			
R-600lib., 400TCPZ, 8x25I/oPZ, 200vyp., TEST 5x200PZ , 200vyp., 600pl(50No 50Tc)lib., 5x100PZ st 2:30, 200vyp., 600(50Khypox 50Tclib.), 5x50MZPKK st 1:15, 200vyp., 600(25scul 50TC 25s)lib.		Po obědě kvůli covid-19 odjezd předčasně domů!!!	
	5,6 120		
S -		S -	
Pátek 13.3.			
S -		S -	
Sobota 14.3.			
S -		S -	
Počet tréninkových jednotek voda	8	Počet tréninkových jednotek sucho	5
Součet minut voda	900	Součet minut sucho	280
Součet naplavaných kilometrů	49,0		

Testy

10x100No I. + 100vyp. st=5:00

		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	Ø
Gögh Daniel	Z	1:26,67	1:26,94	1:27,05	1:27,81	1:28,35	1:29,85	1:27,70	1:27,52	1:27,53	1:28,74	1:27,82
Hána Karel	Z	1:16,64	1:18,04	1:18,84	1:19,73	1:21,26	1:21,52	1:19,75	1:21,34	1:21,02	1:19,53	1:19,77
Hýbl Denis	K	1:30,45	1:30,21	1:31,15	1:32,23	1:31,18	1:32,36	1:34,17	1:31,99	1:30,80	1:31,55	1:31,61
Klok Markian	K	1:38,57	1:37,83	1:36,87	1:35,15	1:37,64	1:38,32	1:39,54	1:41,46	1:40,30	1:39,16	1:38,48
Kučera Milan	M	1:28,50	1:28,90	1:29,10	1:25,00	1:25,60	1:25,50	1:26,00	1:26,20	1:26,80	1:27,20	1:26,88
Kupčová Sabína	K	1:29,77	1:28,38	1:28,65	1:30,66	1:29,11	1:28,02	1:29,14	1:29,10	1:29,61	1:28,82	1:29,13
Masaryk Tomáš	K	1:28,84	1:27,73	1:28,67	1:29,32	1:27,98	1:26,25	1:26,22	1:25,78	1:26,06	1:24,80	1:27,16
Peciar Tomáš	K	1:29,00	1:23,12	1:20,44	1:19,88	1:19,39	1:20,31	1:20,51	1:20,45	1:21,59	1:21,33	1:21,60

5x200PZ st=5:00

	1.	2.	3.	4.	5.	Ø
Gögh Daniel	2:39,17	2:40,63	2:41,59	2:40,97	2:41,29	2:40,73
Hána Karel	2:33,20	2:32,30	2:25,10	2:28,70	2:29,40	2:29,74
Hýbl Denis	2:37,30	2:38,50	2:37,90	2:40,40	2:36,30	2:38,08
Klok Markian	2:32,38	2:39,34	2:41,92	2:42,61	2:37,02	2:38,65
Kučera Milan	2:28,87	2:33,81	2:29,69	2:31,53	2:29,95	2:30,77
Kupčová Sabína	x	x	x	x	x	#####
Masaryk Tomáš	2:35,50	2:35,10	2:32,20	2:28,50	2:25,60	2:31,38
Peciar Tomáš	x	x	x	x	x	#####

2x(800-400-200-100) st=12:00, 6:00, 3:00, mezi seriemi cca 30 minut

	800	400	200	100	Σ	800	400	200	100	Σ	rozdíl
Gögh Daniel	9:42,8	4:47,7	2:19,0	1:05,7	17:55,20	9:48,5	4:50,0	2:19,0	1:06,8	18:04,30	+0:09,1
Hána Karel	10:06,9	5:10,1	2:26,2	1:06,0	18:49,20	10:23,0	5:04,2	2:16,2	1:02,7	18:46,10	-0:03,1
Hýbl Denis	10:26,5	4:58,3	2:25,0	1:08,9	18:58,70	10:30,7	5:03,8	2:24,5	1:08,4	19:07,40	+0:08,7
Klok Markian	10:19,4	4:53,4	2:23,4	1:05,8	18:42,00	10:05,5	4:50,6	2:21,9	1:02,1	18:20,10	-0:21,9
Kučera Milan	9:46,3	4:42,6	2:17,4	1:04,2	17:50,50	9:44,5	4:41,3	2:18,1	1:04,1	17:48,00	-0:02,5
Kupčová Sabína	9:51,3	4:54,2	2:21,8	1:09,3	18:16,60	9:55,8	4:55,2	2:20,3	1:07,2	18:18,50	+0:02,9
Masaryk Tomáš	9:43,4	4:43,7	2:14,7	1:02,1	17:43,90	9:40,0	4:36,8	2:11,9	0:59,6	17:28,30	-0:14,6
Peciar Tomáš	9:11,2	4:25,4	2:12,7	1:03,1	16:52,40	9:10,5	4:35,5	2:12,6	1:01,0	16:59,60	+0:04,2