

VT SCM II JM; Hodonín - 22. - 28. 10. 2022

Sobota 22. 10. 11:15 - 13:15		16:00 - 18:00		
600K/nK - 200no - 200pa libo 10x50pl. (15max.+volně) st. 1' 2x(100TC+50so+50stup.) io. 20" 400pac libo, 8x100Ksviž. St. 1:40, 400pl. Libo, 8x100Ksviž. St. 1:30, 400pl.pac. Libo, 8x100Ksviž. St. 1:40 2x100volně/100no		600rozpl. 12x50 (l:25Ktc25so, s:25tc25so M,Z,P) i10" 2x(3x100no i2'+6x50pa i50"-55"+200so i3');100~ 600pl (100vl rot + 100M/P tc) 2x(9x100prog 1-3+100vyp.)K/Hz i1:30-1:45 600pl (100Ztc100Khyp5,7,9,min), 200vyp.		240'
	5,9		6,3	12,2
Neděle 23. 10. 7:00 - 9:00		16:00 - 18:00		
800R 8x50 (25D+25Z/P) st. 0:50 3x(4x100PZčas st.1:45-200Zlehce-400Kčas + 100vyp.) 8x200 (Kpac./Z TC/K TC/Z so.) 100vyp		800R + 400PZ N 12x50 Pze st. 0:50 + 100vyp. 10x100N I. + 100vyp. st. 5:00 - TEST 1000Kpac. lehce, 100vyp.		310'
S 50': běh, atl. ABC, výbušná síla		S 20': běh, protažení		11,2
	6,2		5	
Pondělí 24. 10. 7:00 - 8:00		13:30 - 15:00		
400R 12x50 (25Zvln.+25K) io. 10" pl. 12x100 (50Khypox+50Z) st. 1:40 12x50 (25Dvln. Šn.+25D) io. 10" pl. 400Klehce		800R + 400N Z/Kpl. + 8x25 Pze ostře 400 (25p.v.vln.-75PZTC) 5x200PZ st. 5:00 - TEST 200vyp. 10x100 K/PZ pl. st. 1:40, 200vyp.		225'
S 60': obratnostní hry, opičí dráha		S 15': strečink		7,7
	3,2		4,5	
Úterý 25. 10. 7:00 - 8:00		14:00 - 15:00		
400R + 12x25 (Pze/KO2)ostře io. 10" 12x200 (100PZ+100K/100PZe+100K)sviž. st. 3:30 200vyp.		vyplavání 2,5 km		180'
S 60': kruhový trénink, protažení				5,8
	3,3		2,5	
Středa 26. 10. 8:00 - 10:00		14:00 - 16:00/ 16:00 - 18:00		
800R 8x50 (1xsviž/1x25max-25lehce) 2xK, 2x libo, 800Ksviž., 100vyp. 800K st. 13:00-400K st. 6:30-200K st. 3:15-100K - TEST 100vyp.-4x100PZ TC - 300Z - 200P - 100Kcvrnk. 800K st. 13:00-400K st. 6:30-200K st. 3:15-100K - TEST 400vyp.		400R + 4x100PZobr. 10x100 (p.v.-Zno-K/Z)sviž. io. 20", 12x25pl. vlnění max. st. 0:40, 200vyp. 10x100PZobr. sviž. io. 10", 100vyp. 12x50 (25vln. max. se startem+25vyp.) st. 1:15, 200vyp. 10x100Kpac. sviž. io. 10", 12x25Zvln. pl. max. st. 0:40 200vyp.		285'
S 45': medicínabaly, míčové hry		S 15': strečink		11,2
	6,2		5,6	
Čtvrtek 27. 10. 8:00 - 10:00		14:00 - 16:00		
800R, 12x50 (25KO2+25Z) io. 15" 6x100 (50max.+50lehce) st. 2:15 závodním 8x50 no (25Zno+25Kno bok) io. 10" 6x100 (50max.+50lehce) st. 2:15 závodním se startem 8x50no (25Dno+25Pno) io. 10" 6x100 (lichá max. čas / sudá lehce) závodním 300Ppac.-300Kpac.-300Zpac., 400lehce libo		600R + 8x50 (25scull.+25libo) 10x100 (25KO2-25Zlehce-50P) io. 15', 100vyp. 16x75 (25Zvln.+50Z/25Dvln.+50K/PDno/PKno)pl. St. 1:15 200Zsoup.-200P-200TC libo 4x(4x25PZ maxst. 0:40.+100vyp.) 400Z-400P-400K lehce		285'
S 45': míčové hry		S 15': strečink		11,4
	5,6		5,8	
Pátek 28. 10. 8:00 - 10:00		odpoledne		
800R, 8x50no libo io. 10, 4x100pa libo 8x50 (25PZe ostře+25vyp.) 5x(100max. I. start + 300vyp.) - TEST 6x25 štafety + 150 vyp.		NÁVRAT DOMŮ		120'
	4,6			4,6

Součet voda dopol.:	35	Součet voda odpol.:	29,7	Součet voda celkem:	64,7
Hodin voda dopol.:	12	Hodin voda odpol.:	10,5	Hodin voda celkem:	22,5
Hodin sucho dopol.:	4,5	Hodin sucho odpol.:	1	Hodin sucho celkem:	5,5

Tréninková skupina: Křepelková Natálie 09, Fraňková Evelina 09, Toužínová Sabina 09, Faronová Nella 09, Ščudla Ondřej 08, Velík Adam 08, Pinterová Ellen 08, Svobodová Karolína 08, Mašková Alexandra 08, Dokoupilová Barbora 08