

## SCM Nymburk 28.2.-7.3.2015

trenér: David Křivan

**Třéninková skupina:** Březina Jakub 97, Navrkal Miroslav 99, Svoboda Matěj 00, Dolníček Jindřich 00, Mikysková Michaela 99, Martinková Miroslava 00, Coufalová Tereza 00, Hýblerová Adéla 00, Janíčková Barbora 00

**Celkem: 75,9 km**

### So 28.2.

odpol 1/400  
2/4x(200K3/5-100PZ-50nohy hl. i10)  
3/8x125K (25-25-25-25-25/25-25-25-25) "1:50"  
4/5x100 nohy HL./II. "2:00"  
5/8x125 K/hl. 2:00/2:10  
6/3x200 pl. Nohy Z, Dcv., nohy D-z.  
7/100cv.hl + 100vypl.

5,1

Hala

### Ne 1.3.

ráno Hala

1/4x200 K/Z i 20"  
2/8x50 nohy hl.zp. a 1:05  
3/8x300 K/Kpac a 4:15  
4/3x100 nohy hl.zp a 2:00  
5/10x150 K/Kpac a 2:10  
6/8x50 nohy hl.zp pl. a 1:00  
7/16x25 dých.pl  
8/100 vypl

6,3

Posilovna

odpol 1/4x(150+100+50nohy i 15")K,P,Z,D i 30"  
2/400+200+100+100 i 20" K čas  
3/200 nohy Z  
4/2x200+4x100 i 20" K čas  
5/200 nohy D záda  
6/8x100 K a 1:30 čas!  
7/200 nohy P  
8/16x50 K a 50" čas!  
9/200 nohy PZ  
10/3x300 pl cvič i 20"  
11/8x25 pl dých  
12/200 vypl

6,5

### Po 2.3.

ráno 1/200K+100nohyPZ+200Z+100nohyPZ+200PZ  
2/8x25 zrychl.  
3/5x200 PZ čas Test  
3/6x100 nohy Z a 2:00  
4/8x200 a 2:45 Kp+pl  
5/6x100 nohy Dzáda a 2:00 ostře  
6/2x300 P 100souh./50cv., Z 100souh./50cv.  
7/100 vypl

5,5

Hala

odpol 1/1000 (100K3/5,50P,50Dcv.,50nohy hl.)  
2/4x 25 start +25vol.  
3/1000pl. (100K/Z 4/3, 50Kcv., Dcv., 50nohy hl.)  
4/12x50dých. Pl. K,D,  
5/8x25nohy pl. Dvojice

3,0

Sauna, Kompenzační cvičení + protažení

### Út 3.3.

ráno 1/ 4x100 lib. + 12 x 25 PZ  
2/ 3 x 100 nohy hl., II., III. "2:00"  
3/ 4 x 50 K zrchl. "50"  
4/ **800 - 400 - 200 - 100 K čas TEST (12:00 - 6:00 - 3:00)**  
5/ 8 x 125 PZ/K i15  
6/ 2 x 150 nohy Z, P i15  
7/ **800 - 400 - 200 - 100 K čas TEST (12:00 - 6:00 - 3:00)**  
8/ 3 x 100 nohy pl. hl. - 3 x 100 I., II., III. Cv./souhra i15  
9/ 100 Z soup. + 100vypl.

6,3

Hala

odpol. 1/8x(150+50nohy)K,Z,P,K i20  
2/4x25 P-paže pod vodou + 4x25 zrych a 30"  
3/24x100 a 1:45 čas!(12K+12kpac)  
4/400 nohy Z/K (a 100m)  
5/20x50 a 1:00 čas! (15Z+15D)  
6/500 nohy pl D/Dzáda  
7/300 pl hl cvič  
8/100 vypl

6,5

Hala

### St 4.3.

ráno 1/300lib.-100PZ-300lib.-100PZ i10  
2/8x50 nohy hl. "1:00"  
3/200-150-100-50 i15 PZ  
4/50-100-150-200 K pull boy i15  
5/100-75-50-50 nohy i10 D,Z,P,K  
6/4x(50i20-25i10-25)hl. "2:30"  
7/200-150-100-50 i15 Kpl. Dobih/souhr.  
8/50-100-150-200 i15 P/Z  
9/25-50-75-100 nohy D,Z,P,K i10  
10/2x(50i20-25i10-25)Kpl. "2:30"  
11/16x75 8DPZ/K,8Kpac10. i  
12/8x25pl. Nohy pod vodou K,D/D  
13/200vypl.

6,0

Hala

Odpol 1/400K+100P+400Z+100P  
2/8x50 nohy D a 1:05  
3/4x(300 cv + 5x100 a "2:00"K+3hl+PZ)  
4/4x100 nohy hl.  
5/4x200 PZ i20  
6/300 nohy pl D variace  
7/100vypl.

6,2

Protažení + procházka

**Čt 5.3.**

ráno	1/12x50 K/Z,P (+3výtahy) 2/4x75 nohy i 10(50hl+25II.zp.) 3/6x250 2Kpac/Z , 2K/P a 3:45/4:15 4/ <b>10x100 nohy hl. čas test + 10x100 vol. 5:15</b> 5/100Dcv.-100D/P-200K/Zcv.-200K/Z-100Pcv. - 100P i10	odpol.	1/5x100 K,PZ,K,Z,P i 15" 2/20x50 pl (2D+Z+Dnohy záda) i 15" 3/3x200 PZ,Z,P i 20" 4/ <b>4x25 start čas Hl./nohy K + 25 vol.</b> 5/3x100nohy hl.,II.,III. 6/12x25cv., sculling, 7/100 vypl.
Hala	5,2		3,0
		Sauna	

**Pá 6.3.**

ráno	1/400 2/2x200K,hl. - 4x100PZ - 8x50nohy 3hl./II. (25-25) 3/4x25 cv.hl./zrych. 4/ <b>5x(100 hl start Test + 300vol.)</b> 5/750K/Zpl.(150/100) - 6/ 500nohy Z/D-z., D-bok- 250Z- 200PZ - 150Z- 100PZ- 50D i15 7/200P dých. 8/100vypl.	odpol.	1/8x125 K/PZ i10 2/200nohy hl. 3/30x50 K "45" 4/200nohy hl. 5/ <b>20x50 hl. "55" 3+1</b> 6/200 nohy D-z. 7/ <b>30x50 Kpac.pl. "50" 4+1</b> 8/200nohy lib. Pl. 9/2x200cv.PZ, II., Hl. 10/100vypl.
Hala	6,0		6,3

**So 7.3.**

Ráno	1/300K/Z - 200K/P - 100K/D i10 2/3x100 nohy D,Z,P 3/ <b>8x25K 1+1 " 35"</b> 4/400-300-200-100 i20 K 5/2x150 nohy hl. 6/ <b>8x25K 1+1 "35"</b> 7/100D - 200P - 300Z - 400K i20 cv./souhr. (50m) 8/6x50 nohyD-z./dých. 9/100vypl.	4,0
------	---	-----