

SCM 2 – Jihočeský kraj

Nymburk 23.1.2016-28.1.2016

Rozplavání: 200K, 200PZ, 200Z,P

Testy: 3000K

Sobota 23.1.2016

R. 600, 4x200PZ – n,r,cv,s
400Z,100P,300Z,200P,200Z,300P,100Z,400P,
200Z soup, 2x (100D,2x50D,300K-5),400Knpl,
800,400,200,100K,400ZT packy, 6x25 pod vodou,
200Dnpl, 200P, 200Z 7,7

Neděle 24.1.

R. 600, 16x50PZ (50), 2x400K-5, 12x50pl (25Dn pod vodou+25D),
2x400K packy, 8x50In, 2x400K max, 400PZcv, 2x400Kpl (kalh),
400Pr+Dn+p),2x400K pac,šn, 4x50I!, 1000 (75K+25Z,P), 200P 8,6

R. 600, 3x200PZ n,r,n
3x (100!-10vt, 200!-20vt, 300!-30vt, 400! – 100vypl)
1. PZ, 2. Hl. zp. (ne K), 3. K
400PZ (75cv+25s), 4x50I!, 200vypl,
1000Kpackyl,kh, 8x25Knpl,100 vypl. 6,4

Pondělí 25.1.

R. 600, 4x200PZn,r,cv,S, 1500 (75D,Z,P ! + 25KT),
4x250PZ cv,S (25,50,75,100 – D,Z,P,K
25,50,75,100 – K,P,Z,D)
1500 (50K!+50Z,PT), 4x100I!, 4x100K!,100vypl,
4x200Z,P, 16x50Kpac5, 200Zsoup. 8,1

R. 600, 12x50K-5, 100vypl, 200K – 4min, 400K – 7min, 800K, 1500k,
400lib, 5x100I!, 200PZn, 5x200PZ s,cv,n

200Kcvpl, 5x300K pl,packy,šn, 300P

6,8

Úterý 26.1.

R. 600, 8x150 (50n+50cv+50s) D,K,Z,K,P,K,D,K,
5x400 (1.+3.+5.!, 2.+4.I – 200n+200cv),
800r packy (200K,200Z,200P,200K),
5x200 ,
400Z,P, 10x100PZ, 200Zsoup,30x50Kpl,šn,kh, 100vypl

8,8

R. 600, 1000 (25Dn pod vodou + 75K5), 200P
TEST – 3km K, 1000K,Z pl (25n+75s),
200Dn, 15x100K, 400Zpac,200vypl

6,3

Středa 27.1.

R.600, 10x50K -5,7, 4x200In,r,
5x250PZ (25,50,75,100) i 15 – 2.+4. Obráceně,
200Pr+Dn, 6x250Kpl , 200Z, 200Icv,
1500 K,200Zsoup, 4x50I!,10x25Kn!, 200vypl,
1200K packy,šn, 200Z

8,8

R. 600, 3x400 (K-5, Zr packy, In,r), 200Kcv,
6x100I – 3min, 400lib, 800K,2x400K,4x200K,8x100K,
100volně, 400Dnpl, 200Z

6,7

Čtvrtek 28.1.

R. 600, 15x50PZ po 25m, , 400PZcv,
, 4x400K,
200P, 9x200K,K,PZ, 200Pr+Kn, 30x50Kpl, 400vypl

7,5

Sucho každý den 1 – 2 hod.

Trenéři: Soňa Šestáková, Jan Šimek

10 tréninků – 69km