

Soustředění SCM II. Jižní Morava, 24.2.–2.3.2019 Nymburk

Hýbl Denis, Peringer Marek, Štaud Sebastian, Štulík Richard, Zubalíková Lucie

Neděle 24.2.			
Příjezd do 10.00 R-600lib., 8x100(50No 50s, 50TC 50s)KPZM, 16x25(p.v., scul, s, vyp.)PZ, 300TCI., 8x100PZ točit, 200vyp.		R-600lib., 400TCPZ, 16x25l/o PZ/lib., 200scul., 4x(100NopoPZ-200PZ-400K(100-100hypox-100-100)), 300Z/Zsoup, 8x100pac(50Dp-l-o 50Zzastav, K 50s 50méně), 300TCPZ, 8x100Kpl(75-25max), 200vyp.	
	3,1	55	6,8 120
S -		S - atletická ABC, běhy, basketbal, protažení	60
Pondělí 25.2.			
R-600lib., 800(50TCpoPZ 50K), 8x50(25No p.v. 25Zsoup., 12,5No 12,5s 25vyp.)PZ, 200vyp., Test 10x(100NoI. + 100vyp.) st=5:00, 1500K(á300 50-50, hypox, 150-150, TC, 300), 200vyp.		R-600lib., 400TCPZ-300NoPZ-200PaPZ-100PZ, 4x50D-800Knegsplit-2x100Z-800Kpac(50-50-50-50)- 2x100P-800Knegsplit-200PZ-800Kpl, 400Zsoup/lib., 300TClib., 4x(25max lib. 25vyp.), 200vyp.	
	5,7	120	6,7 120
S - cvičení s balóny + kruháč ve dvojicích		S - výběh + štafety	60
Úterý 26.2.			
R-600lib., 16x50(3xTC, 1xs)KPZM, 4x50(25 obrátka vyp.)PZ, 300Khypox., 4x(4x50poPZ-100PZ točit (75-25)- 2x100II.-100PZobr (75-25)-200K), 100vyp., 10x100pl(Tclib, Khypox.), 200vyp.		R-600lib., 8x100(75TC 25spoPZ, PZ), 8x50(25 3+3 záběry 25 3+3 záběry)PZ, 200scul., 8x(100NoI./poPZ 50NoIib.), 600TCI./lib., 2x500K(Pa, Pa pac), 400TCPZ, 6x(25vlnně p.v. max + 25vyp.), 600(50Zsoup 25scul 25vyp.)	
	6,4	120	6,1 120
S - kruháč core		S - dovednosti s míčem, fotbal	60
Středa 27.2.			
R-600lib., 400TCPZ-400NoPZ-400Khypox-400scul., 30minutovka K, 100vyp., 600pl(50Z/PapNoD/Zsoup/lib.), 100vyp., 30minutovka K, 300vyp.		volno	
	7,9	125	
S - ABC, dovednosti s míčem		S -	
Čtvrtek 28.2.			
R-600, 400TCPZ, 8x50k(50, 25 25vyp), 200vyp., 800-400-200-100K , 200vyp., 10x100pl tc/slib, 200vyp., 800-400-200-100K , 200vyp, 8x75pl(25 vlnění p.v. 25 zsoup 25TCI.), 200vyp.		R-600lib., 6x100NoI./PZ, 400TCPZ, 200scul, 12x25(1max 1vyp)l./lib., 300Zsoup/nejmíň nádechu, 8x100K st=1:30, 100vyp, 10x100Kpac st=1:25, 100vyp, 12x100Kpl st=1:20, 100vyp, 400Z/Zsoup, 10x50Khypox 4-3-2-1-0, 100vyp	
	6,8	120	6,7 125
S - výdrže, basketbal		S - vybijené	60
Pátek 1.3.			
R-600lib., 4x(200No-200(75TC 25s)-4x50Pa-100TC- 2x100s-2x50(25max 25vyp))KPZM, 100vyp., 10x100Kpacpl., 300(50Z/Zsoup 50Tclib)		R-600, 400TCPZ, 8x50(25 25vyp, 25 25vyp)PZ, 200vyp, 5x200PZ st=5:00, 200vyp, 600pl(50TClib 50Z), 100vyp, 5x100PZ st=2:30, 200vyp, 600pl(50Zsoup 50Khypox), 100vyp, 5x50MZPKK st=1:15, 350vyp	
	6,0	120	5,5 120
S - "krabi"		S - florbal	45
Sobota 2.3.			
R-600lib., 600tcpz, 4x100NopoPZ, 400Khypox, 200scul., 8x50(25 25vyp, 25 25vyp)PZ, 200TClib, 5x400K negsplit progres st=6:00, 200vyp, 6x100TCpl MZP, 200Z/Zsoup, 2x(50max se startem do 200vyp.) po tréninku odjezd domů			
	6,2	115	
S -		S -	
Počet tréninkových jednotek voda	12	Počet tréninkových jednotek sucho	10
Součet minut voda	1380	Součet minut sucho	525
Součet naplavaných kilometrů	73,9		

Testy a některé měřené motivy

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

		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	Ø
Hýbl Denis	Z	1:35,29	1:36,45	1:35,33	1:34,36	1:35,93	1:34,75	1:35,21	1:35,12	1:34,07	1:35,79	1:35,23
Peringer Marek	K	1:38,13	1:36,52	1:37,13	1:38,42	1:36,77	1:36,93	1:37,71	1:36,19	1:36,99	1:35,86	1:37,07
Štaud Sebastien	K	1:40,00	1:34,52	1:32,64	1:34,92	1:36,26	1:36,05	1:37,38	1:37,74	1:37,69	1:37,47	1:36,47
Štulík Richard	K	1:25,75	1:23,68	1:24,25	1:24,34	1:25,03	1:24,05	1:24,50	1:24,62	1:24,19	1:25,24	1:24,57
Zubalíková Lucie	K	1:36,35	1:34,26	1:33,50	1:32,60	1:32,85	1:32,62	1:32,79	1:32,48	1:32,81	1:32,69	1:33,29

5x200PZ st=5:00

		1.	2.	3.	4.	5.	Ø
Hýbl Denis		2:40,77	2:39,62	2:40,21	2:39,27	2:39,92	2:39,96
Peringer Marek		2:39,33	2:39,52	2:37,07	2:36,05	2:35,41	2:37,48
Štaud Sebastien		2:38,55	2:36,57	2:34,89	2:36,92	2:34,01	2:36,19
Štulík Richard		2:31,46	2:28,59	2:30,86	2:29,17	2:34,61	2:30,94
Zubalíková Lucie		x	x	x	x	x	x

5x100PZ st=2:30

		1.	2.	3.	4.	5.	Ø
Hýbl Denis		1:17,81	1:18,63	1:17,99	1:17,61	1:18,51	1:18,11
Peringer Marek		1:19,34	1:18,75	1:18,88	1:18,23	1:15,98	1:18,24
Štaud Sebastien		1:17,47	1:17,65	1:16,61	1:15,73	1:16,12	1:16,72
Štulík Richard		1:19,97	1:15,68	1:15,76	1:15,50	1:15,01	1:16,38
Zubalíková Lucie		x	x	x	x	x	

5x50M,Z,P,K,K st=1:15

		1.	2.	3.	4.	5.
Hýbl Denis		0:35,58	0:35,58	0:42,95	0:32,15	0:31,44
Peringer Marek		0:34,85	0:35,29	0:43,03	0:30,42	0:28,72
Štaud Sebastien		0:33,66	0:36,05	0:44,53	0:30,78	0:30,07
Štulík Richard		0:35,25	0:35,28	0:38,70	0:33,00	0:33,06
Zubalíková Lucie		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
Hýbl Denis	10:04,01	4:55,37	2:14,31	1:03,06	18:16,75	10:15,06	4:53,08	2:15,55	1:04,24	18:27,93	+0:11,18
Peringer Marek	9:38,89	4:41,58	2:15,27	1:04,68	17:40,42	9:33,47	4:40,50	2:16,08	1:02,67	17:32,72	-0:07,70
Štaud Sebastien	9:48,08	4:43,31	2:15,64	1:04,47	17:51,50	9:40,65	4:41,92	2:17,71	1:05,23	17:45,51	-0:05,99
Štulík Richard	10:03,49	4:49,53	2:21,09	1:05,53	18:19,64	10:40,83	5:12,42	2:31,75	1:05,10	19:30,10	+1:10,46
Zubalíková Lucie	9:52,46	4:45,06	2:19,48	1:06,58	18:03,58	10:00,05	4:50,72	2:17,76	1:06,09	18:14,62	+0:11,04

5x400K negativ split progres st=6:00

	1			2			3			4		
Hýbl Denis	2:44,84	2:40,78	5:25,62	2:37,79	2:39,53	5:17,32	2:36,79	2:35,57	5:12,36	2:31,74	2:31,67	5:03,41
Peringer Marek	2:36,77	2:28,48	5:05,25	2:25,19	2:24,10	4:49,29	2:22,39	2:21,08	4:43,47	2:17,80	2:18,82	4:36,62
Štaud Sebastien	2:37,04	2:34,79	5:11,83	2:32,67	2:37,53	5:10,20	2:36,08	2:33,36	5:09,44	2:32,95	2:34,47	5:07,42
Štulík Richard	2:45,40	2:44,77	5:30,17	2:43,22	2:43,89	5:27,11	2:43,43	2:49,17	5:32,60	2:47,28	2:43,74	5:31,02
Černá Karolína	2:44,34	2:40,86	5:25,20	2:40,18	2:37,09	5:17,27	2:37,80	2:34,78	5:12,58	2:32,36	2:33,71	5:06,07
Mikulíková Hedvika	2:49,07	2:50,23	5:39,30	2:47,92	2:50,07	5:37,99	2:48,68	2:48,93	5:37,61	2:47,89	2:45,93	5:33,82
Masaryk Tomáš	2:33,10	2:33,72	5:06,82	2:31,94	2:36,65	5:08,59	2:29,67	2:34,07	5:03,74	2:26,24	2:31,48	4:57,72

	5		
Hýbl Denis	2:28,65	2:28,11	4:56,76
Peringer Marek	2:17,60	2:16,52	4:34,12
Štaud Sebastien	2:32,12	2:29,48	5:01,60
Štulík Richard	2:46,69	2:52,89	5:39,58
Černá Karolína	2:31,02	2:30,92	5:01,94
Mikulíková Hedvika	2:48,09	2:46,26	5:34,35
Masaryk Tomáš	2:25,79	2:29,39	4:55,18

2x 30minutovka

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
Štulík Richard	1:15,46	1:16,03	1:16,50	1:18,09	1:19,35	1:12,93	1:14,65	1:14,61	1:14,63	1:14,81	1:14,28	1:13,80
Štaud Sebastien	1:13,79	1:18,48	1:17,83	1:16,75	1:17,00	1:16,60	1:20,23	1:17,73	1:17,83	1:17,95	1:19,49	1:19,33
Hýbl Denis	1:16,27	1:19,63	1:18,73	1:18,09	1:18,79	1:19,50	1:19,81	1:18,87	1:19,37	1:19,71	1:18,93	1:19,51
Peringer Marek	1:13,66	1:17,23	1:17,88	1:17,42	1:16,99	1:15,88	1:16,28	1:15,63	1:14,91	1:16,11	1:15,68	1:14,95

	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	Ø
Štulík Richard	1:13,51	1:14,46	1:14,28	1:12,15	1:14,05	1:14,10	1:16,89	1:17,50	1:18,07	1:17,90	1:18,44	1:15,50
Štaud Sebastien	1:22,67	1:21,93	1:17,13	1:16,83	1:18,61	1:17,74	1:18,63	1:19,50	1:17,31	1:16,31		1:18,17
Hýbl Denis	1:19,37	1:19,04	1:17,82	1:19,09	1:20,68	1:19,78	1:19,53	1:20,82	1:20,53	1:19,57		1:19,25
Peringer Marek	1:14,16	1:13,83	1:15,87	1:14,07	1:13,95	1:13,26	1:13,78	1:13,83	1:16,38	1:15,53	1:17,47	1:15,42

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
Štulík Richard	1:19,24	1:26,65	1:21,47	1:23,04	1:22,65	1:23,31	1:26,92	1:26,20	1:28,23	1:29,90	1:24,48	1:29,01
Štaud Sebastien	1:16,06	1:21,52	1:20,91	1:22,16	1:21,90	1:22,57	1:20,31	1:20,61	1:20,04	1:21,59	1:22,25	1:22,58
Hýbl Denis	1:16,08	1:18,30	1:17,98	1:19,86	1:19,27	1:19,51	1:19,61	1:20,05	1:21,03	1:19,75	1:17,47	1:19,21
Peringer Marek	1:13,44	1:17,50	1:17,76	1:15,80	1:16,52	1:15,81	1:15,41	1:16,95	1:17,36	1:17,58	1:18,34	1:17,99

	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	Ø
Štulík Richard	1:25,11	1:18,39	1:28,25	1:29,65	1:31,35	1:29,89	1:31,03	1:31,63	1:09,84			1:25,54
Štaud Sebastien	1:24,55	1:26,63	1:23,74	1:23,01	1:23,61	1:22,31	1:23,08	1:24,52	1:25,62			1:22,36
Hýbl Denis	1:21,23	1:22,01	1:17,14	1:20,58	1:19,34	1:19,88	1:20,95	1:19,17	1:17,93	1:19,32		1:19,35
Peringer Marek	1:18,15	1:18,76	1:17,28	1:17,23	1:18,21	1:18,09	1:18,75	1:16,92	1:18,19	1:16,59	1:16,63	1:17,19