

## VT SCM II JM; Nymburk - 24. 2. - 2. 3. 2019

trenér: Tomáš Doubrava

tréninková skupina: Fraňková Clementina 05, Obermannová Julie 05, Držmišková Adéla 05, Varmužová Lucie 04

Juřicová Tereza 04, Gögh Daniel 04, Máša Matěj 04, Sedlecká Petra 03, Marciánová Hana 03, Hána Karel 04

Neděle 24. 2. 11:00 - 12:00	14:00 - 16:00		
600R 16x50PZe sviž. lo. 10" 16x100 (25p.v.-50Krychle-25Z/P) 200vyp.	600R 8x300 (75PZe-200Ksviž.-25vyp.), 100vyp. 8x200 (100no bok-100Z)sviž., 100vyp. 8x100 (25vln.p.v.-75Kostře), 100vyp. 600Z/P á 150m		
		3,2	6,3
	S 60': běhy, basketbal, streč.		9,5
Pondělí 25. 2. 8:00 - 10:00	15:30 - 17:30		
800R 10x100 (25D-50K-25P)sviž., 4x100TC Pze 10x200 (100no l.+100vyp.) st. 5:00 - TEST 3x300 pa libo 12x75 (25D+50P)rychle, 100vyp.	600R + 8x50K (25O2max.-25lehce) 15x100PZ int.1:50' pl., 100vyp. 4x(200TC-100dob.)Pze 8x100 (75P á 25 Kno/Dno/Pno ostře + 25vyp.)i. 2:15, 100vyp. 16x25 (scull./Prychle/Dno záda/Krychle) io. 10" 800K (200dl.záb./200hypox.), 100vyp.		
S 60': kruhový trénink, streč.	S 45': výběh venku, štafety výbušná síla	6,1	6,2
			12,3
Úterý 26. 2. 10:00 - 12:00	16:00 - 18:00		
800R+8x25výjezd Pze rychle 2x(4x100PZostře-4x200Kčas-300no libo-100Zsoup.) 8x100 TC P (no záda/PKNo/Pdno/Ppa) io. 15" 16x50Kpac. ostře st. 0:50, 200vyp.	600R+12x25vlnění/KO2 12x150 (25D-50Z-75K)pl. sviž. io. 15", 100vyp. 3x(100P-200PZ-400K+100vyp.)rychle 800Klehce		
S 60': medicínabaly		6,2	6
			12,2
Středa 27. 2. 8:00 - 10:00	odpoledne		
800R 12x50 (25PZeostře+25lehce libo) 800K st. 13:00-400K st. 6:30-200K st. 3:15-100K - TEST 4x100TC Pze - 400Z - 300P - 200Kcvrnk. 800K st. 13:00-400K st. 6:30-200K st. 3:15-100K - TEST 300vyp.	VOLNO		
S 60': úpoly, vybíjená		6	0
			6
Čtvrtek 28. 2. 10:00 - 12:00	15:30 - 17:30		
800R, 400no pl. libo 12x50 (1xD st.55"/1xZ st. 50"/1xK st. 45")pl.sv., 100vyp. 5x200PZ i. 5:30 - TEST., 200vyp., 12x150 (100K-50P/100K-50Z)st. 2:40, 100vyp. 16x25vln.pl.max./Kmax. st.35" 200vyp.	600R + 400vláček na 1., 8x100no l./il. lo. 15" 16x50Krychle s. 55"-400Plehce 12x50Kpac. rychle s. 50"-300Plehce 8x50Kpac.pl. rychle s. 45"-200Plehce 4x50Dpac.pl. S. 40"-100Plehce 400Z-400K-400Z		
S 60': průprava hody míčem, basketbal	S 60': míčové hry	5,6	6
			11,6
Pátek 1. 3. 10:00 - 12:00	14:00 - 16:00		
800R + 8x75PZe bez D/Z/P/K 6x400 (Kcvrnk.-Kpac.-Kno bok) io. 15" 10x200 (25D-25Zvln.-50PKno-100Z)pl. sviž. lo. 15", 200vyp.	600R + 12x50PZ (25D-25Z/25Z-25P/...) 400K-4x100PZ s.1:40-8x50 (25P-25Z) s.50"-16x25 D/K ostře s.30" 200Pno-4x100P TC-400K TC 400K-4x100PZ s.1:40-8x50 (25P-25Z) s.50"-16x25 D/K ostře s.30" 300vyp.		
S 60': reakční běhy, krabi		6	5,7
			11,7
Sobota 2. 3. 7:00 - 9:00			
800R-4x100PZobr. 16x100 (K/PZ/K/Pze)io 10", 100vyp. 800Z TC á 200m 16x50pl. (K/Pdno/K/Pze) st.45"/55", 100vyp. 800Khypox. 16x25 (Kstart/vyp.), 200vyp.			
S 45': běhy, výb. síla, florbal		6	0
			6

Součet dopoledne: 39,1

Součet odpoledne: 30,2 km

Součet celkem: 69,3 km

Počet TJ voda/sucho: 12/9

Hodin voda: 23

Hodin sucho: 8,75