

Soustředění SCM II. Jižní Morava, 23.–26.6.2020 Kuřim

Hýbl Denis, Hána Karel, Masaryk Tomáš, Klok Markijan, Gögh Daniel, Kupčová Sabína, Kučera Milan, Svarc Radim, Čihák Martin, Peringer Marek

Uterý 23.6.			
Příjezd do 8.45 R-600lib., 16x200(TCpoPZ, Khypox, PZ, K), 800Nopl plaváno venku, kvůli studené vodě zkráceno		R-600, 400TcPZ-300NoPZ-200(25scul 25PZ), 12x25stup 3 PZ , 300Zsoup, 8x150(25PZ 100PZ 25PZ, 25PZ 100K 25PZ), 400l.(25No 50Tc 25s), 6x100No 2xl./1xlib., 4x50(25pl l./lib max 25vyp), 200vyp	
	4,6 80		4,7 90
S - kruhový trénink, posilování		S - protažení, kompenzace	
Středa 24.6.			
R-600lib, 4x200(25scul 150Tc 25s)PZ, 4x(200No 2x50s 2x100Pa 2x50s)poPZ, 8x50(25 obrátka + výjezd max + vyp.)l./lib., 800pl(100Tclib 100Khypox), 200vyp.		R-600lib., 8x100NopoPZ/PZ, 6x100Tcpl l./PZ, 6x200K(100hypox <u>100</u> , 75- 25 75 25, 200), 600(50Zsoup 50Zsoup 50P), 12x50(25No↓ 25vyp)PZ, 200vyp.	
	5,2 100		4,6 90
S - posilování corp		S - protažení, kompenzace	
Ctvrtek 25.6.			
R-600lib, 5x200PZ No-Tc-s-Tc-No, 6x50(25↓ 25vP), 6x50(vyjezd max +vyp)l./lib, 300(25scul 50Tclib 25lib), 5x(100 se startem + 300vyp), 600pl lib, 100vyp.		R-600lib., 8x100TcpoPZ/ K, 8x100pl(25D25Z, 25Z25P, 25P25K, 25K25D), 400Tcl., 3x300K(25pest 75s, hypox, 75 <u>25</u> 75 25 75 25max), 400(75Z/Zsoup 25P), <u>12x50K</u> , 200vyp.	
	5,2 110		4,7 90
S - kruhový trénink, míčové hry		S - protažení, kompenzace	
Pátek 26.6.			
R-800lib., nácvik startů, obrátek, sculingu		400R 4x150 (25Zvln.-25Z-100K) 6x100 (50PZ á 12,5m+50 nejhorším) 200vyp... štafety	
	0,8 90		2,0 60
S - míčové hry		S -	
Počet tréninkových jednotek voda	8	Počet tréninkových jednotek sucho	7
Součet minut voda	710	Součet minut sucho	330
Součet naplavaných kilometrů	31,8		

|