

# Boris Neuwirt

## SCM Morava 1 Nymburk 6. – 12. 2. 2010

### Sobota 6. 2. 2010 12,8 km

1. fáze 10,00 – 12,00	2. fáze 14,00 – 16,00
R - 600 / 400 No libo / 4x100 R PZ i 20" 100vyp 8 x (100 K 1:30 + 200 Z/PZ 3:30 + 300 K 4:30) 2x PLT 2x S 2x PAC 2x S 200~	R 5x 100 PZ (R-No-S-No-R) 8x (25↓+25V) / 6x100PZ is 1'40" (25No)/ 300 No libo 6x200 PZ is 3'15" / 300ZS / 6x400K-PZ is 6'-7'/600 ~
<b>Celkem: 6500 m</b>	<b>Celkem: 6300 m</b>

Poznámka: No-nohy, R-ruce, PLT-ploutve, K 5 - kraul hypoxie (nádech na 5.záběr), i 30"- interval 30 sek. mezi jednotlivými úseky, S - souhra, ~ = vyplavání,

### Neděle 7. 2. 2010 11,2 km

1. fáze 8,00 – 10,00	2. fáze 16,00 – 18,00
R 600 / 20x25(4+1) is 30" PZ/ 100vyp/ 40x50 K (10x 45"/10x50"/10x55"/10x1')/200~ 100 K PLT+200 Z + 300 PZ TC+ 400 K PAC+ 500 Z+ 600 PZ TC+ 700 K PLT; 100~ <b>Posilovna 11,00 – 11,45</b>	<b>Tělocvična (V) 14,00 – 15,30 - florbal</b> R - 400 12 x 50 K Hypox 3, 5, 7, 9 is 1' 3 x 1000 1. 100No-200R-400TC-200No-100R PZ 2. TC K po 200 3. 1. / 2. způsob dlouhý záběr (packy, PLT) 4. 500 pocit + 400 ~
<b>Celkem: 6300 m</b>	<b>Celkem: 4900 m</b>

Poznámka: hypoxie (nádech na 3., 5., 7., 9. záběr), PAC-packy, TC - technické cvičení,

### Pondělí 8. 2. 2010 14,0 km

1. fáze 6,00 – 8,00	2. fáze 16,00 – 18,00
R - 500 20 x 25 1. / 2. Způsob i 30" 3 x 500 K PAC i 1'10" 5 x 300 i 20" L. D PLT (N/TC/S) S. Z PAC + PLT (N/TC/S) 10 x 150 is 2'30" L. D/P po 75m S. Z/K 20 x 50 K PAC i 45" 400~ <b>Tělocvična (B) 10,00 – 11,00 - florbal</b>	<b>Tělocvična (B) 14,00 – 15,00 - florbal</b> R - 600 10 x 100 D No PLT is 1'35" 12 x 100 D, Z, P, K (75Tc + 25) is 1'35" 3 x 800 PZ V Pyr i 1' 5 x 300 i 20" 100K 5 / 50HL 400~
<b>Celkem: 6900 m</b>	<b>Celkem: 7100 m</b>

Poznámka: L.- lichá, S. – sudá, V Pyr - velká pyramida (50D-100Z-150P-200K-150P-100Z-50D), 25-ostře

### Úterý 9. 2. 2010 11,2 km

1. fáze 8,00 – 10,00	2. fáze 14,00 – 16,00
R 600 8 x 100 No HL i 10" 8 x 100 RK Hypox (2x na 5/2x na 7...) i 10" 10x400 is 5'30" (!!!) 1.- 4. K / 5. - 8. PAC / 9. - 10.PLT 100~ / 12x50 PV / 300~ <b>Tělocvična (B) 11,00 – 12,00 - florbal</b>	R - 400 12 x 50 K Hypox 3, 5, 7, 9 is 1' 3 x 1000 1. 100R-200TC-400No-200R-100TC PZ 2. TC HL po 200 3. 1. / 2. způsob (PLT po 500) <b>Posilovna (vlastní váha) 16,30 – 17,30</b>
<b>Celkem: 7200 m</b>	<b>Celkem: 4000 m</b>

Poznámka: K 3,5,7,9 - hypoxie = nádech na 3. - 5. - 7. - 9. Záběr

**Středa 10. 2. 2010 14,4 km**

1. fáze 8,00 – 10,00	2. fáze 16,00 – 18,00
R - 200RK, 2x 100 PZ No, 200 TC HL 6x100 Z/P 1'35"/1'45" 5x400 (100 PAC K+ 300 TC/ 200+200/ 300+100/400TC/400K PLT) i 1' 100~/ 10x100PZ 2x 2'/2x1'50"/2x1'40"/2x1'50"/2x 2'/ 200~ 5x200 K 3'/200~/12x50 (25PV+~) PLT 1'/200~  <b>Tělocvična (B) 11,00 – 12,00 (fotbálek)</b>	<b>Bez suché přípravy</b>  R 4x100 PZ opačně, 200TC HL 20 x 25 K, Z, P, D is 30" 100 – 200 – 300 – 400 – 500 – 600 – 700 – 800 – 700 – 600 – 500 – 400 – 300 – 200 – 100 (střídat K, Z, PZ - ↑S, ↓PAC) i 10" – 30" 400~
<b>Celkem: 6500 m</b>	<b>Celkem: 7900 m</b>
Poznámka: ↑S- nahoru souhra, ↓PAC- dolů packy,	

**Čtvrtek 11. 2. 2010 10,6 km**

1. fáze 6,00 – 8,00	2. fáze 14,00 – 16,00
R 300 RK, 300 TC HL 20 x 25 K, Z, P, D is 30" 5 x (10 x 100) Oddech mezi sériemi 2'  1. K PLT is 1'30" 2. HL is 1'40" 3. PZ is 1'40" 4. K PAC is 1'30" 5. K PLT is 1'20"  10 x 25 K, Z, P, D is 30" 250~ <b>Posilovna 10,00 – 11,00</b>	R – 4 x 100 PZ (R. No, R, No) 12 x 50 K Hypox 5, 7, 5, 7 is 1' 3 x 1000 1. TC 2. způsob po 200 2. 100R-200No-400TC-200R-100No PZ 3. K (250 PAC, 250PLT, 250 No, 250 PLT+PAC)  <b>Tělocvična (V) 16,45 – 17,45</b>
<b>Celkem: 6600 m</b>	<b>Celkem: 4000 m</b>
Poznámka:	

**Pátek 12. 2. 2010 6,4 km**

1. fáze	
R 600 20 x 25 D, Z, P, K is 30" 12 x 100 K-Z (25No-50S-25) i 10" 5 x 400 PZ M Pyramida i 30" 12 x 100 DZ-ZP-PK-KD i 10" (50+50/75+25/25+75) 20 x 25 D, Z, P, K is 30" 400~	12,00 Ukončení VT
<b>Celkem: 6400 m</b>	
Poznámka: M Pyr-malá pyramida (25D-50Z-75P-100K-75P-50Z-25D)	

**Skupina trenéra Borise Neuwirta:**

KomBr	Tomáš Hobza (sobota – pondělí)
KPSOs	Kateřina Nebelová, David Hudzietz, Martin Baďura (s), Tomáš Pavlíček (s), Jakub Powada (úterý – pátek)
SpPř	Věra Kopřivová
USK	Dominika Bachmanová
UnOl	Ondřej Němec

**Celkem za VT**

<b>Km:</b>	<b>80,6</b>
<b>Hodiny:</b>	<b>26</b>
<b>Fáze:</b>	<b>13</b>