

VT SCM I. MORAVA, NYMBURK 6.2. – 12.2. 2010 skupina M. Tobiášové

Michaela Dvořáková Brno, Michaela Dvořáková Jihlava, Pavlína Dočkalová, Petra Tioková, Štěpán Havlíček, Matěj Vobořil, Jakub Tobiáš

Sobota: 10:00 – 12:00

800RO

3x600 /i.15"/ (200PZ,200Z,200VZ)

4x200VZ/is.2:45/

300P (na 1Pa 2xN)

4x200VZ /i.15"/ (Pa.,S,Dobih., Hypox.)

400NZ

20x50 + 2 výpony

600Z

Celkem: 6,5km

Sucho: 14:30 – 15:30 / fotbal, protažení/

Regenerace: 19:00 – 20:00

16:00 – 18:00

600RO

12x100/is1:45/

(25M/75Z.,25Z/75P atd)

12x50N/i10"/ po3 MZPK

4x300PZ/ is 5'/

200Vypl.

12x50N /i10"/ po 3

4x300 PZ/is5'/ holky 3x

400PZ-TC

800K/Z po 100m

Celkem:7,0km

Neděle: 8:00 – 10:00

400RO

100PZ,2Z,3PZ,4K,3PZ,2P,1PZ /i15"/

4x800K/is11" holky 11:30/

(ploutve, packy)

200ZS

300P

16x50Z /is1"/

200Vypl.

Celkem:6,7km

14:00 – 16:00

1000RO

10x150/is2:30'/(100PZ-50P)

200ZS

12x200K/i:15"/

(2xPa,2xN;2xS)

10x150/is2:30/ 100PZ-50Z

200Vypl.

celkem:6,8km

Miša Jihlava

8x150 /is2:45'/

9x200K

8x150/2:45'/

Miša 5,6km

Sucho: 11:00-12:00 Technogym

16:20 – 16:50 protažení

Regenerace: sauna 17:00-18:00

Pondělí

8:00-10:00

800RO

1200Z(200S;200Nbok, 100 dobih.)

3x(12x25/is30"/mezi 100V (M,K,M)

6x200N /is 3:30'/ ploutve

100V

600TC PZ

8x50 /is1"/ 25 – 25

800K packy

200ZS

Celkem: 6,5km, Miša 5,5km

Jihlava

Miša

4x200N /is 4"/

400TC PZ

600K packy

100ZS

16:00-18:00

1000RO

16x50M /i:10"/ Po 4 Pa, N, S,TC **S v 1'ostře**

16x50Z

16x50P

16x50K

celkem: 4,2km

Sucho: 11:00 – 12:00 florbal, 14:00 – 15:00 posilovna – stanoviště

Regenerace: 17:30 – 18:00 sauna

Úterý

6:00 – 8:00

800RO

8x200/i:15"/PZ-Z

12x50M/is:1' / 25S-25vlnění záda

400P (100S, 200N, 100S)

16x100K /is:1:30/ Míša 10x100 VZ /1:40'/

200ZS

12x50 /is1' / 25M-25Z

400P (200N, 50Lpa, 50Ppa, 100S)

100Vypl.

Celkem: 6,3km

Míša: 5,8km

16:00 – 18:00

400K, 300Z, 200P

6X(300K/4'/200PZ/3:20'/100Z/1:45')100V

liché od K a sudé od Z Míša 4x (4:30',3:30',1:45')

300P (dlouhé vyplývání)

800Z v předpažení obě, Lpa, Ppa, ploutve

100Vypl.

Míša: 4x / 4:30/3:30/1:45/

celkem: 6,6km

Míša Jihlava 5,2km

Sucho: 10:00 – 11:00 technogym

14:15 – 15:15 fotbal

Regenerace: 19:00 – 20:00 perličky

Středa

8:00 – 10:00

400RO

100PZ,200Z,300PZ,400K

12x100M/is2' /25S-50N-25S

Míša 8x100

400Z

8x200K /2:45/ 3'/

5x200/is:3'/

400Z

4x400/i.15"/M,Z,P,K

(50Lpa-50Ppa-200N-4x25S)

100V

Celkem: 6,5km Míša 5,5km

Sucho: 11:00 – 12:00 fotbal

Regenerace: 19:00 – 20:00

14:00 – 16:00

800RO

Míša 97

6x300/is5' / 25M-250z-20M

4x300/5:15/

100V

800K

6x300/is:5' /275Z-25M

4x300/5:15/

100V

800K packy

Matěj V. jen nohy 2,6km

200Vypl

Celkem:6,4

Míša: 5,2km

Matěj: 2,6km

16:45 – 17:45 technogym

Čtvrtek

8:00 – 10:00

600RO

100K-200NK,100Z-200NZ,100P-200NP,100K-200NK

2x150M/3' / 2x100M /2' /2x50M /1' /

200V

800K

2x150Z /2:30/ 2x100Z /1:45/ 2x50Z/1' /

200Vypl

800P (100S-100N)

2x150K/2:20/ 2x100K/1:30/ 2x50K /1' /

200V

800Z + 100 Vypl

Míša 1x M a Z

Celkem: 6,4km

Míša 5,6km

14:00 – 16:00

600RO

8x50PZ/is 50"/

1500K vláček

200ZS

1500(100K-50Z)

200Vypl.

celkem: 4,4km

Sucho: 11:00 – 12:00 fotbal

17:00 – 18:00 florbal

neplave Matěj

Pátek

6:00 – 8:00

200RO

6x100/i15"/ 25M-75Z, 25M-75P,25M-75K

40x50K /is 50"/

Míša 30x50

400Z

30x50K /is50"/

20x50

300Ppa/MN

20x50 K /is50"/

10x50

200 Z

neplave Matěj

10x50K /is45"/

100Vypl/ 300 vy/

6x50/is50"/

Celkem: 6,8km / 7,0km/ Míša: 5,1km

sucho: 9:00- -10:00 fotbal

Celkem za týden: 81,5km Míša: 52,1km