

kondiční soustředění SCM – Strakonice 16. – 22.5.2010

skupina: J. Losík (92), J. Doubrava (93), J. Kúttník (92), A. Novotník (93), M. Malíř (93), M. Kremerová (93), K. Slámová (95), A. Formánková (97), A. Tlaková (97), K. Vítková (95)

NE: 16.5.	voda:	sucho:		voda: 15.00 – 16.30	sucho:
dop:			odp:	400R; 16x50K pr,le i.10''; 12x50 (25M+25Z), (25P+25K) i.10''; 3x [(3x200)po sér. Kpac, PZ, (1.)pl] i.15''; 16x100poPZ (25+50TC+25) i.15''; 300V	5500m
PO: 17.5.	voda: 9.00 – 10.50	sucho: 11.00 – 11.15		voda: 15.00 – 17.00	sucho:
dop:	500R; 3x[250n M;Z;P+500(200K+100M;Z;P+200K)+250n M;Z;P]; 3x100K st.1'30, 2x200K st.3', 1x400Kst.6', 2x200K st.3', 3x100K st.1'30; 100V; 600Z pacpl 6000m SP: běh 15'		odp:	400R; 400TCK; 8x50K st.50''; 200V; TEST:(800st.13'+400st.6'30'+200st.3'15'+100K); 200V; 10x100Z st.1'50;200V; TEST:(800st.13'+400 st.6'30'+200 st.3'15'+100K); 200V 6000m	
UT: 18.5.	voda: 9.00 – 10.50	sucho: 11.00 – 11.20		voda: 15.30 – 17.00	sucho: 14.30 – 15.15
dop:	2x(100K,50P,100K,50Z,100K,50M); 16x50 pac 3P,1M st.1'10; 200V; 12x100 pl. 2Z,1M, st.1'45; 200V; 8x150 (50K+50M+50K) st.2'45; 400V 200N (1.); 8x25N(1.) 5500m SP: běh 20'		odp:	600R; 12x50pl. Zn;MnZ (25+25) st.1'; 12x100 pac (25poPZ+75K) i.20''; 100V; 12x50 Mvlnění i.20''; 12x100 pac pl (25+75) i.20''; 100V 4400m SP: kondice – stanoviště; běh – sprinty 45'	
ST: 19.5.	voda: 9.00 – 10.50	sucho:		voda:	sucho:
dop:	300,200,100PZop; 6x400 2K st.5'45 (6'), 1PZ st.6'30 (7'); 300V; 6x200 2K st.2'45 (2'55),1PZst.3'15 (3'20); 300V; 6x100 2K st.1'20 (1'30), 1PZst.1'30 (1'40); 300V; 6x 50 2K st.1'25,1PZst.1'45; 100V; holky 5800m kluci 6200m SP: z důvodů špatného počasí zrušeno		odp:	volný půlden	
ČT: 20.5.	voda: 9.00 – 10.50	sucho: 11.15 – 11.30		voda: 15.30 – 17.00	sucho: 14.30 – 15.15
dop:	1000R; 2x(25pl vlněníZ+25V); 4x400 (300) K p,S,pac,pl i.30''; 4x (25 vlněníZ+25V); 3x400 (300) Z p,S,pac i.30''; 6x (25pl vlněníZ+25V); 2x400 (300) P p,S i.30''; 8x (25 vlněníZ+25V);400(300)Mpl (25S+25dob.);200V holky 5200m kluci 6200m SP: běh 15'		odp:	600R; 400TC M+Z; 8x (25 po4 M,Z 1-4prog. +25V); 400TC P+K; 8x (25 po4 M,Z 1-4prog.+25V); 200lib.; 8x100PZ obrátky (M...;Z...;P...;K...); TEST: 5x200PZ st.5'; 200V; 600Khyp. 5000m SP: kondice– stanoviště; běh – sprinty 45'	
PÁ: 21.5.	voda: 9.00 – 11.00	sucho: 11.20 – 11.40		voda: 15.30 – 17.00	sucho: 14.30 – 15.15
dop:	300R; 12x50M pr,le,S i.10''; 12(9)x100 2K,1(1.) st.1'30, 2'; 100V; 12x50Z pr,le,S i.10''; 12(9)x100 2K,1(1.) st.1'25, 2'; 100V; 12x50P p,n,S i.10''; 12(9)x100 2K,1(1.) st.1'20, 2'; 300V holky 5600m kluci 6200m SP: běh 20'		odp:	400R; 400PZn.; 400PZTC; 4x100Mn 1-4prog. st.2'20; 100V; 4x25ST M + 25V; 4x100Zn 1-4prog. st.2'20; 100V; 4x25ST Z + 25V; 4x100Pn 1-4prog. st.2'20; 100V; 4x25ST P + 25V; 4x100Kn 1-4prog. st.2'20; 100V; 4x25ST K + 25V; 400V 4400m SP: kondice– stanoviště 20'; basketbal 20'	
SO: 22.5.	voda: 9.00 – 10.40	sucho:		voda:	sucho:
dop:	1000R; 10x50N po2 (1.),lib 1+1st. 1'10; 500TC (1.); TEST: 10x (100n (1.) max + 100V); 1000 K,Z 5000m		odp:		
CELKEM: suchá příprava – 205'				19,0h - voda	kilometráž – holky 58.400 m kluci 60.400 m