

Soustředění SCM Jižní Morava a Vysočina - léto 2010

16.5. - 22.5. 2010 - Strakonice

Iva Křivánková, Petra Šťastná, Anna Dragolovová, Zoe Řehůrková, Aneta Pláteníková

Lucie Chodníčková, Ema Lánová - Kometa Brno

Anna Tlamková - Minerva Boskovice

Barbora Nováková, Markéta Smrčková - Jihlavský plavecký klub AXIS

	<u>dopoledne</u>	<u>odpoledne - venkovní 50m bazén</u>
16.5. - ne	příjezd účastníků do 12.00 hod.	500 rozpl., 16x50 K/Z cvič. st. 55
	hotel Bavor - Strakonice	12x50 PZ po 25 st. 55
		3 x /3 x 200 1 - 3 / Kpacky, l.zp., PZ
		16 x /25rychle-50cvič.-25rychle/ploutve
		400 vypl.
		<u>5 700 m</u>
17.5. - po	<u>dopoledne-venkovní 50m bazén</u>	<u>odpoledne - venkovní 50m bazén</u>
voda	1 000 lib.rozpl., 500 N/R po 50	6x150 /50N-50R-50CZ/ i 15vt.
27,2	1 000 / 25rychle-50vol. /ploutve	2 x / 400 K střed - 200 PZ rychle / st.10
	20x50 /25rychle - 25vol./5xCZ, 5xN, 5xR	2x/3x200K st.3.45-3x100 rychle hl.zp.st.2/
	vše l.zp. + 5xlib., 1 000 cvič.ploutve/pac.	i 100 vypl.
	10x50 /25rychle - 25vol. / libovol.	10x 50N ploutve /25rychle-25volně/ i 10vt.
	500 vypl.	1 000 cvič.ploutve
	<u>5 500 m</u>	4 x 50 / 25 rychle - 25 volně / st. 1
		200 vypl.
	běh v areálu	<u>6 000 m</u>
18.5. - út	<u>dopoledne-venkovní 50m bazén</u>	<u>odpoledne-venkovní 50m bazén</u>
vzduch	400 rozpl. - 400 cvič. - 8x50 F st.1	600N/R/CZ, 12x50 P - Z i 10 vt.
12°C	<u>800K st.13 - 400K st.6.30 - 200K st.3.15</u>	4 x / 4x200 st.3.45 - 4 / K, l., PZ, lib. i 100 vypl.
děšť	<u>100K --- test</u>	4x100 N-R po 100 i 15 vt., 200 vypl.
	400 ploutve - 400 cvič. Lib.	<u>5 400 m</u>
	<u>800K st.13 - 400K st.6.30 - 200K st.3.15</u>	
	<u>100K --- test</u>	suchá - posilování / 45 min. / před plaváním
	400 vypl.	
	<u>5 400 m</u>	vzduch 15° - voda 26,3°
	běh v areálu	
19.5. - st	<u>dopoledne-venkovní 50m bazén</u>	<u>odpoledne</u>
vzduch	400 rozpl., 8x/100cvič.-100CZ/i 15vt.	
10°C	4 x K - 4 x hl.zp.	volno
	12x50 / 25rychle-25volně / i 10 vt.	
	400 cvič.lib.	
	<u>10 x 100 N hl.zp. int. 100 vypl. start cca 5</u>	
	<u>test</u>	
	400 vypl.	
	<u>5 400 m</u>	

20.5. - čt	<u>dopoledne - venkovní 50m bazén</u>	<u>odpoledne - venkovní 50m bazén</u>				
vzduch	400 rozpl.,10x50N/R - 10x50cvič.K-hl.zp.	900N/R/CZ po 100				
9°C	6 x /150r -50 / st.4 hl.zp.	10 x /25p.v. - 25Kdob. - 25p.v. - 25Zs / i 15vt.				
	400 NPZ - 200 cvič.lib.	400 cvič.ploutve				
	12 x / 75r . 25 / st.2 hl.zp.	<u>5 x 200 PZ st. 5 min. - test</u>				
	400 N hl.zp. - 200 cvič. lib. -/ ploutve /	400 vypl.				
	6 x / 25 - 25r / st.1 hl.zp.	5 x /25střed - 25cvič. - 25r - 25P 2kopy /				
	200 vypl.	400 vypl.				
	<u>5 500 m</u>	<u>4 600 m</u>				
	II.skupina					
	400K - 300Z - 200P - 100M	suchá - posilování / 45 min. / před plaváním				
	12X50 PZ po 25 i 10vt.,400 N/R					
	6 x 200 PZ st.3.45 - 400 cvič.					
	6 x 100r st. 2 hl.zp. - 200 cvič. hl.zp.					
	6x/50Nr-50R-50cvič.-50CZr/i20vt. I.+II.zp.					
	400 vypl.					
	<u>5 400 m</u>					
	běh v areálu					
21.5. - pá	<u>dopoledne - venkovní 50m bazén</u>	<u>odpoledne - venkovní 50m bazén</u>				
vzduch	1 000 / 400K-400R I. - 200 I. /	8 x 100K cvič. st.2				
13°C	1 000 / 400N - 400CZ - 200N /	16x50 /4xPZ - 4x N hl.zp. /				
	1 000 / 400K-400R I. - 200 I. /	16x100 / 50NM-50Zdob.-/ploutve				
	3 x 200Nr hl.zp. - 200CZ packy	6x/50M-50Zs-50RP-50NK/i 30 vt.				
	3 x 100Nr hl.zp. - 200CZ packy	6x100 / 25r - 50 - 25r / st.2				
	1 000 / libovol. - každá 4 pětadv. 25Mr /	400 ploutve vypl.				
	200 vypl.	<u>5 400 m</u>				
	<u>5 500 m</u>					
	II.skupina	II.skupina				
	400rozpl. - 600N/R po 100 hl.zp.	200K - 200PZr - 200K - 100PZr - 200K				
	5x400PZ/CZ,N,R,N,CZ/plavat vcelku	12x/50N - 50R/ hl.zp. - K i 15 vt.				
	20 x 50 hl.zp. st.1 - rychlost 200	12x/50 - 50r / i 15 vt. K nebo Z packy				
	200N	12x50 PZ - 400Z cvič. ploutve				
	5X200PZ/CZ,N,R,N,CZ/plavat vcelku	12x50 / 25r - 25 / PZ - 400K cvič.ploutve				
	4 x 50 sprint i 15 vt.	200 cok.				
	200 vypl.	<u>5 500 m</u>				
	<u>5 600 m</u>					
	běh v areálu	suchá - basketbal + posilování				
		dop.	odp.	celk.	dohr.	
22.5. - so	<u>dopoledne - venkovní 50m bazén</u>	neděle 16.5.	x	5.7	5.7	5.7
	vlastní trénink po skupinách	pond. 17.5.	5.5	6.0	11.5	17.2
		úterý 18.5.	5.4	5.4	10.8	28.0
	<u>4 400 m</u>	středa 19.5.	5.4	x	5.4	33.4
		čtvrtek 20.5.	5.5	4.6	10.1	43.5
		pátek 21.5.	5.6	5.5	11.1	54.6
		sobota 22.5.	4.4	x	4.4	59.0
			31.8	27,2		59.0