

**SOUSTŘEDĚNÍ SCM – Střední Čechy**  
**28.3.-4.4.2010**  
**Skupina A**

	<b>Dopoledne</b>	<b>Odpoledne</b>
<b>Neděle</b>		<p>600R,            4x (8 x 50 á 2 PZ v 1 min); 1. TC, 2. souhra, 3. nohy, 4. souhra lehká/ ostrá; mezi 100 vypl.</p> <p>2x ( 6 x 100 PZ) á 1:45, mezi 100 vypl.</p> <p>3 x (4 x 200 K) 1. negative split, 2. stupňovaně, 3. packy ve 3:00-3:15 min, mezi 100 vypl.</p> <p style="text-align: right;"><b>6,7 km</b></p> <p><u>Regenerace</u></p>
<b>Pondělí</b>	<p>500 R,</p> <p>12 x 125 K , vždy 25 m ostře střídát, á 1:45-2:00, 200 vypl</p> <p>16 x 50 (25 m vlnění pod vodou/ bok + 25 m M ) á 1:15', 200 vypl.</p> <p>12 x 75 K packy stupňovaně po 4, á 1:15-1:20, 200 vypl.</p> <p>8 x 125 K hypox., á 1:45-2:00, 200 vypl</p> <p>12 x 50 Hl. Stupňovaně á 4 á 1:15, 200 vypl.</p> <p>8 x 75 K packy + ploutve, á 1:15-1:20, 200 vypl</p> <p style="text-align: right;"><b>7,1 km</b></p> <p><u>Posilování vlastní vahou – 50 minut</u></p>	<p><u>Fotbal</u></p> <p>600R,</p> <p>8 x 50 Hl./2.Hl. l/o, á 1 min, 100 vypl.</p> <p><b>4 x ( 4 x 300 ), mezi 200 vypl.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. K na průměr á 4:30 min</li> <li>2. PZ stupňovaně á 5:00 min</li> <li>3. 50 Hl. + 50K (krauleři 2. Hl.) á 5:00 min</li> <li>4. K stupňovaně á 4:30 min</li> </ol> <p style="text-align: right;"><b>6,6 km</b></p> <p><u>Regenerace</u></p>
<b>Úterý</b>	<p>400R,            6x 200 K + nejhorší způsob 50/50 a 100/100 střídát; 100 vypl.</p> <p>6 x 150 nohy PZ střídát á 50. int. 20 vt.; 100 vypl.</p> <p>20 x 50 netradiční TC, 100 vypl.</p> <p>6x 200 K packy ve 3 min, 100 vypl.</p> <p>6x 150 nohy Hl. stupňovaně ve 150 , 200 vypl.</p> <p>10 x 50 K á 45 vt., 100 vypl.</p> <p style="text-align: right;"><b>6,8 km</b></p> <p><u>Běh – 35 minut</u></p>	<p>500 R,            12 x 50 K PZ á 25, 100 vypl.</p> <p>9 x 100 K stupňovaně á 1:30-40, 200 vypl.,</p> <p><b>TEST T 30 !</b></p> <p>300 vyplavání</p> <p>5 x 150 Z / K i 15 vt.</p> <p>6 x 100 K / Hl. zp. i 15 vt.</p> <p>8 x 50 K á 45, 100 vypl.</p> <p style="text-align: right;"><b>6,7 km</b></p> <p><u>Fotbal</u></p> <p><u>Regenerace</u></p>
<b>Středa</b>	<p>500R            12 x 25 PZ stupňovaně á 3, 200 vypl.</p> <p>2 x (Sprint Drill Hl. a 2. Hl., 600K svižně), 100 vypl.</p> <p><b>4 x (8 x 100), mezi 200 vypl.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 25 ostře Hl. + 75 K lehce á 1:45</li> <li>2. K á 1:20-30</li> <li>3. 25 ostře PZ + 75 K lehce á 1:45</li> <li>4. K á 1:20-30á</li> </ol> <p style="text-align: right;"><b>6,9 km</b></p> <p><u>Posilovna / gumy</u></p>	<p><u>Fotbal</u></p> <p><b>VOLNÝ TRÉNINK</b></p> <p>500R,            12 x 50 vlnění záda /bok, 100 vypl.</p> <p>12 x 50 netradiční TC, 100 vypl.</p> <p>12 x 50 vlnění ploutve, 100 vypl.</p> <p>12 x 50 K lehce, 100 vypl.</p> <p>Štafety</p> <p style="text-align: right;"><b>3,4 km</b></p> <p><u>Regenerace</u></p>

<p><b>Čtvrtek</b></p>	<p>500 R, 100 – 200 – 300 – 400 K hypox. i 15-20-30 vt. (dýchání přes 6-7), 100 vypl.</p> <p>400 – 300 – 200 – 100 PZ 30-20-15 vt., 100 vypl</p> <p>100 – 200 – 300 – 400 K packy i 15-20-30 vt., 100 vypl.</p> <p>400 – 300 – 200 – 100 HI + K á 50 m i 30-20-15 vt., 100 vypl.</p> <p>100 – 200 – 300 – 400 K packy hypox i 15-20-30 vt., 100 vypl.</p> <p>400 – 300 – 200 – 100 PZ i 30-20-15 vt., 200 vypl.</p> <p style="text-align: right;"><b>7,1 km</b></p> <p><u>Běh – 40 minut</u></p>	<p>500R, 2 x (3 x 50 stupň. K + 3 x 100 K stupň. + 3 x 50 HI. stupň., 200 vypl. )</p> <p><b>TEST</b> <b>4 x 200 HLAVNÍM ZP. stupňovaně ve 4 min, 400 vypl.</b></p> <p>4 x 250 ( 25 vlnění + 100 K), 100 vypl.</p> <p>4 x 250 nohy, 100 vypl.</p> <p>4 x 250 K packy, 100 vypl.</p> <p>20 x 25 M á 30', 100 vypl.</p> <p style="text-align: right;"><b>7,2 km</b></p>
<p><b>Pátek</b></p>	<p>500 R 4 x ( 5 x 100, 100 vypl.) 1. K á 1:20-1:30 2. HI. + K 50/50 á 1:45 3. K packy á 1:20-1:30 4. HI. (krauleři 2. hl. zp.) á 1:45</p> <p>1000 vždy 15 m ostře ve 100, 100 vypl</p> <p>4 x ( 5 x 100, 100 vypl.) 1. HI. nohy á 2:15 2. PZ á 1:45 3. HI. nohy stupňovaně ve 100 á 2:15 4. 25 m vlnění + 25 M + 25 K + 25 M i 20' 100 vypl.</p> <p style="text-align: right;"><b>6,4 km</b></p> <p><u>Posilování vlastní vahou – 50 minut</u></p>	<p>500 R 4 x ( 4 x 50 K á 40-45, 50 vypl.), 100 vypl.</p> <p><b>1500 K ostře, 300 vypl.</b></p> <p><b>2 x 800 K l + o á 12:30, 300 vypl.</b></p> <p><b>4 x 400 K stupňovaně á 6:00 , 300 vypl.</b></p> <p style="text-align: right;"><b>7,3 km</b></p> <p><u>Regenerace</u></p>
<p><b>Sobota</b></p>	<p>500R 2 x 800 K (1. 100 lehce + 100 ostře, 2. tempo) mezi 30', 100 vypl.</p> <p>2 x 400 PZ l+o i 7:00, 200 vypl</p> <p>2 x 800 (1. HI. / K – á 50, 2. důraz na obrátky , 100 vypl.</p> <p>2 x 400 PZ nohy l+o, 200 vypl</p> <p>800 K packy vždy 50 m ve 200 ostře, 100 vypl.</p> <p style="text-align: right;"><b>6,7 km</b></p> <p><u>Běh – 35 minut</u></p>	<p><u>Volejbal</u></p> <p>500R 12 x 25 PZ stupňovaně á 3 ve 30 vt., 200 vypl.</p> <p><b>50 + 100 + 150 + 200 + 150 + 100 + 50 OSTŘE!!! K</b></p> <p><b>25 + 50 + 75 + 100 + 75 + 50 + 25 OSTŘE!!! HI (Krauleři 2. HL.)</b></p> <p><b>50 + 100 + 150 + 200 + 150 + 100 + 50 OSTŘE!!! K</b></p> <p><b>25 + 50 + 75 + 100 + 75 + 50 + 25 OSTŘE!!! HI (Krauleři 2. HL.)</b></p> <p>Mezi 100 vypl. a 500 m kombinace PZ a K VOLNĚ !!! ale souvisle</p> <p>10 x 50 K lehce i 10' mezi</p> <p style="text-align: right;"><b>6,3 km</b></p> <p><u>Regenerace</u></p>
<p><b>Neděle</b></p>	<p>400R</p> <p>2 x (12,5 ostře + 37,5 lehce, 25 ostře + 25 lehce, 37,5 ostře + 12,5 lehce, 37,5 ostře + 12,5 lehce, 25 ostře + 25 lehce, 12,5 ostře + 37,5 lehce, 100 vypl.) K, HI. způsob</p> <p><b>2 x ( 4 x 400, 100 vypl., 4 x 200, 100 vypl.)</b> (1. K, 2. HI. způsob ostré úseky, lehce K) {400 m = 1. 100 ostře + 300 vypl., 2. tempo, 3. 100 ostře +300 vypl., 4. tempo 200 m = 1. 50 ostře+ 150 vypl., 2., tempo, 3. 50 ostře + 150 vypl., 4 tempo}</p> <p>20 x 50 motýl v 1:00 min, 100 vypl.</p> <p style="text-align: right;"><b>7,5 km</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>CELKEM : 92,7 km</b></p>

