

SOUSTŘEDĚNÍ SCM – Střední Čechy
Brandýs nad Labem
28.3.-4.4.2010
Skupina B

	Dopoledne	Odpoledne
Neděle		600R, 4x (8 x 50 á 2 PZ v 1min); 1.TC, 2. souhra, 3.nohy, 4. souhra lehká/ ostrá; mezi 100 vypl. 2x (6 x 100 PZ) á 1:45 min, mezi 100 vypl. 2 x (4 x 200 K) 1. negative split, 2. stupňovaně, mezi 100 vypl. 3 x 200 K 3. packy ve 3:00-3:15 min, 200 vypl. 6,6 km <u>Regenerace</u>
Pondělí	400 R, 12 x 125 K , vždy 25 m ostře- střídát ve 125, v 1:45-2:00 min, 200 vypl 10 x 50 (25 m vlnění pod vodou/ bok + 25 m M) á 1:15 min, 200 vypl. 8 x 75 K packy stupňovaně po 4, á 1:15-1:20 min, 200 vypl. 8 x 125 K hypox., á 2:00-2:10 min, 200 vypl 12 x 50 Hl. stupňovaně á 4 á 1:15 min, 200 vypl. 8 x 75 K packy + ploutve, á 1:15-1:20 min, 200 vypl. 6,7 km <u>Posilování vlastní vahou - 50 minut</u>	<u>Fotbal</u> 400R, 8 x 50 l + o Hl. A 2. Hl., 100 vypl. 4 x (4 x 300), mezi 200 vypl. 1. K na průměr á 5:00 min 2. PZ stupňovaně á 5:30 min 3. 50 Hl. + 50K (krauleři 2. Hl.) á 5:30 min 4. K stupňovaně á 5:00 min 6,5 km <u>Regenerace</u>
Úterý	400R, 6x 200 K + nejhorší způsob 50/50 a 100/100 střídát; 100 vypl. 6 x 150 nohy PZ střídát á 50. int. 20 vt.; 100 vypl. 20 x 50 netradiční TC, 100 vypl. 6x 200 K packy, 100 vypl. 6x 150 nohy Hl. stupňovaně ve 150 , 200 vypl. 6,2 km <u>Běh - 35 minut</u>	500 R, 12 x 50 K Hypox á 55 vt., 100 vypl. 9 x 100 K stupňovaně á 1:30-40 min, 200 vypl., TEST T 30 ! 500 vyplavání 8 x 50 K á 45 vt. 100 vypl. 5,7 km
Středa	400R 12 x 25 PZ stupňovaně á 3, 200 vypl. 2 x (Sprint Drill Hl. a 2. Hl., 600K svižně), 100 vypl. 4 x (8 x 100) mezi 200 vypl. 1. 25 ostře Hl. + 75 K lehce á 1:45 min 2. K á 1:30 min 3. 25 ostře PZ + 75 K lehce á 1:45 min 4. K á 1:30 min 6,8 km <u>Posilování- gumy</u>	VOLNÝ TRÉNINK 400R, 12 x 50 vlnění záda /bok, 100 vypl. 12 x 50 netradiční TC, 100 vypl. 12 x 50 vlnění ploutve, 100 vypl. 12 x 50 K lehce, 100 vypl. Štafety 3,4 km <u>Fotbal</u> <u>Regenerace</u>

<p>Čtvrtek</p>	<p>400 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 i 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 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;">7,1 km</p> <p><u>Běh – 40 minut</u></p>	<p>400R, 2 x (3 x 50 stupň K + 3 x 100 K stupň. + 3 x 50 HI. stupň, 200 vypl.)</p> <p>TEST 4 x 200 HLAVNÍM ZP. stupňovaně ve 4 min, 400 vypl.</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 style="text-align: right;">6,5 km</p>
<p>Pátek</p>	<p>400 R, 4 x (5 x 100, 100 vypl.) 1. K 2. HI. + K 50/50 3. K packy 4. HI.</p> <p>1000 vždy 15 m ostře ve 100, 100 vypl</p> <p>4 x (5 x 100, 100 vypl.) 1. HI. nohy 2. PZ 3. HI. nohy stupňovaně ve 100 4. K packy á 1:20-30</p> <p style="text-align: right;">6,3 km</p> <p><u>Posilování vlastní vahou – 50 minut</u></p>	<p>400 R 3 x (4 x 50 K á 40-45, 50 vypl.), 150 vypl.</p> <p>1500 K ostře, 300 vypl.</p> <p>2 x 800 K I + o, á 13:00, 300 vypl.</p> <p>3 x 400 K stupňovaně, á 6:30 min, 300 vypl.</p> <p style="text-align: right;">6,5 km</p> <p><u>Fotbal</u></p> <p><u>Regenerace</u></p>
<p>Sobota</p>	<p>500R 2 x 800 K (1. 100 lehce + 100 svižně, 2. tempo) mezi 30', 100 vypl.</p> <p>2 x 400 PZ l+o á 7:30, 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 style="text-align: right;">5,9 km</p> <p><u>Běh – 35 minut</u></p>	<p>400R 12 x 25 PZ + HI. l/o na 2 sk., 200 vypl.</p> <p>50 + 100 + 150 + 200 + 150 + 100 + 50 OSTŘE! K</p> <p>25 + 50 + 75 + 100 + 75 + 50 + 25 OSTŘE! HI (Krauleři 2. HL.)</p> <p>50 + 100 + 150 + 200 + 150 + 100 + 50 OSTŘE! K</p> <p>25 + 50 + 75 + 100 + 75 + 50 + 25 OSTŘE! HI (Krauleři 2. HL.)</p> <p>Mezi 100 vypl. a 500 m kombinace PZ a K VOLNĚ !!! ale souvisle</p> <p style="text-align: right;">5,7 km</p> <p><u>Fotbal</u></p> <p><u>Regenerace</u></p>
<p>Neděle</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>2 x (4 x 400, 100 vypl., 4 x 200, 100 vypl.) (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 style="text-align: right;">6,4 km</p>	<p style="text-align: right;">CELKEM : 86,3 km</p>

