

Boris Neuwirt
SCM Morava 1 Brandýs n. Labem
12. – 18.10.2009

Pondělí 12.10.

	2. fáze
12,00 - Příjezd na VT Brandýs n. Labem	R - 600 libovolně 3 x 800 i 30" 1. K (200No/200R/200No/200R) 2. Z (200No/200R/200No/200R) 3. D PLT (totéž) 6 x 400 i 20" Lichá K 5 Sudá Z 8 x 150 i 10" L. D/Z/P S. Z/P/K 400~
	Celkem: 7000 m

Poznámka: No-nohy, R-ruce, PLT-ploutve, K 5 - kraul hypoxie (nádech na 5.záběr), i 30"- interval 30 sek. mezi jednotlivými úseky, 400~ - vyplavání, L. - lichá, S. - sudá

Úterý 13.10.

1. fáze	2. fáze
R - 600 libovolně 8 x 100 No K i 10" 8 x 100 R K 5 i 10" 24 x 100 is 1'35" 1. - 12. D/Z (po 50/po 100) 13. - 24. Z/P (totéž) 5 x 400 i 1' 200K 5/200Z HL 400~ + posilovna 30'	R - 500 20 x 25 K,Z,P,D i 30" 3 x 500 K PAC is 1'10" 5 x 300 i 20" L. D PLT (N/TC/S) S. Z PAC + PLT 10 x 150 is 2'20" L. D/Z po 75m S. P/K 30 x 50 K PAC i 45" 400~ + tělocvična - míčové hry
Celkem: 7000 m	Celkem: 7400 m

Poznámka: RK 5 - ruce kraul hypoxie (nádech na pátý záběr), PAC-packy, Z PAC+PLT - znak packy + ploutve, TC - technické cvičení, S - souhra

Středa 14.10.

1. fáze	2. fáze
+ posilovna 40' R - 400 12 x 50 K Hypo 3,5,7,9 á 1' 3 x 1000 1. 100No-200R-400TC-200No-100R PZ 2. TC Hlavní zp. po 200 3. K PAC dlouhý záběr	R - 600 10 x 100 D No PLT is 1'35" 12 x 100 D,Z,P,K (75Tc + 25) is 1'35" 3 x 800 PZ V Pyr i 1' 5 x 300 i 20" 100K 5 / 50Z 400~ + tělocvična - florbal
Celkem: 4000 m	Celkem: 7100 m

Poznámka: S - souhra, V Pyr- velká pyramida (50D-100Z-150P-200K-150P-100Z-50D), 25- ostře

Čtvrtek 15.10.

1. fáze	2. fáze
R 20RK, 200 TC, 200 No 8 x 50 D,Z,P,K is 1' (25 + 25) 4x 200 NoK i 20" 12 x 100 D,Z,P,K is 1'50" (25+25~+50 TC) 4 x 600 PC is 8'30" (100 K 3,5,7,9 + 100Z) 16 x 75 i 10" L. D/Z/P S. Z/P/K 400~ + posilovna 40'	R 600 8 x 100 No HL i 10" 8 x 100 RK Hypo 5 i 10" 4 x 200 D,Z,P,K i 40" (150 TC + 50) 10x400 is 5'30" 1.-4.K/5.-8.PAC/9.-10.PLTzáběr 6' 400~ + tělocvična - florbal
Celkem: 7000 m	Celkem: 7400 m

Poznámka: K 3,5,7,9 – hypoxie, nádech na 3.-5.-7.-9.záběr

Pátek 16.10.

1. fáze	2. fáze
+ posilovna 40´ R – 250 R, 250 No 10 x 50 K 25PV + 25~ is 1' 3 x 1000 1. K PAC + PLT 2. HL 100No-200R-400TC-200No-100R 3. PZ 200fart-200No-200TC-200R-200fart 200~	+ tělocvična – míčové hry R 4x100 PZ opačně, 200TC HL 20 x 25 K,Z,P,D is 30“ 100 – 200 – 300 – 400 – 500 – 600 – 700 – 800 – 700 – 600 – 500 – 400 – 300 – 200 – 100 (střídat K,Z,PZ - ↑S, ↓PC) i 10“ – 30“ 400~
Celkem: 4200 m	Celkem: 7900 m

Poznámka: ↑S- nahoru souhra, ↓PAC- dolů packy, fart – střídat 25 a 25 volně

Sobota 17.10.

1. fáze	2. fáze
R 300 RK, 300 TC hHL 40 x 25 K,Z,P,D is 30“ 5 x (10 x 100) Oddech mezi sériemi 2´ 400~ 1. K is 1'30“ 2. HL is 1'40“ 3. PZ is 1'40“ 4. K PAC is 1'30“ 5. K PLT is 1'20“	R 600 20 x 25 D, Z, P, K is 30“ 12 x 100 kombi K-Z (25No-50S-25No-50S) i 10“ 5 x 400 PZ M Pyramida i 30“ 12 x 100 kombi P-D (25No-50S-25No-50S) i 10“ 20 x 25 D, Z, P, K is 30“ 400~
Celkem: 7000 m	Celkem: 6400 m

Poznámka: M Pyr-malá pyramida (25D-50Z-75P-100K-75P-50Z-25D)

Neděle 18.10.

1. fáze	
R – 200RK, 200 HL, 200No Z 8 x 50 K Hypox 3,5,7,9 á 1' 3 x 1000 1. PZ 100R – 200No – 400TC – 200R – 100No 2. K packy – záběr 3. HL 200fart-200No-200TC-200R-200far 200~	12,00 Ukončení VT
Celkem: 4200 m	

Poznámka:

Družstvo t.Neuwirta:

KomBr – Jan Švehla, Filip Špinar, Jan Smékal, Tomáš Hobza,
KPSOs – Martina Baďura (s), David Hudzietz, Jan Svojanovský (s),
JPK – Ondřej Raček, Michal Koubek, Jakub Kovářů

Celkem za VT

Metry : 76500

Hodiny : 24

Fáze : 12