

## SOUSTŘEDĚNÍ SCM Brandýs; 12. – 18.10.2009

Štěpán Havlíček; Matěj Vobořil; Pavlína Dočkalová; Michaela Dvořáková (KomBr); Michaela Dvořáková (JPK); Nela Čermáková; Barbora Picková; Petra Tioková

PO 12.10.		600 R; 400 Nolib.; 4x100 pa PZ in.15''; 100vyp 8x( 100 K 1:30 + 200 Z/PZ 3:30 + 300 K 4:30) 2x pl.; 2x s; 2 xpac; 2x s; 200vyp	6,5
		Perličky 30'	
ÚT 13.10.	600 R; 12x75 MZP,ZPK, plou. 1:30;100vyp 20x50 K 50'';200vyp;10x100 PZ 1:45;200vyp; 5x200 K 3'';200vyp; 12x75 lib.plou.1:30;200vyp 6,3 600R;6x100 Z,P 1:35/1:45; 5x400 (200pa K+ 200 I.) in.1''; 400vyp; 5x100 PZ 1:45;200vyp; 5x200 K 3'';200vyp; 12x75 lib.plout.1:30;200vyp 6,6	600 R; 12x50(25paPnoM+25vyp)1'';100vyp; 4x400 K 6:30;200vyp; 3x400 Z/PZ 7:30;200vyp 2x400 K 6:15; 200vyp; 400 svižná K/PZ;200vyp	6,1
	30'posilovna; Vytrvalá síla	45'fotbálek /perličky 30	
ST 14.10.	600R; 600 Kploutve+6x100 PZ 1:45 + 4x150 K 2:20 ploutve+ 600 TC PZ; 100vyp; 400 NoL.; 1600 (300paK+100 PZ TC+ 300paZ+ 100 PZ TC); 400 No lib.;800 (25vln.záda+75lib.)ploutve; 200vyp	600R;20x25(4+1)35'' PZ; 100vyp; 40x50 K (10x 1'';10x55'';10x50'';10x55'');200vyp; 100 K ploutve+ 200 Z + 300 PZ TC+ 400 K ploutve+ 500 Z+ 600 PZ TC+ 700 Kploutve; 100vyp	6,3
	30'nohy	'perličky 30	
ČT 15.10.	400R; 16x25 PZ TC; 400 NoK ploutve; 12x25 K hypox 5,7,9 40''; 400 No P; 8x25 pořádněj výjezd; 400 No Z ploutve; 4x25 nohy napřed záda; 400 vln. Bok; 500 (12,5+do 100vyp)	3x(200K+150 P+ 100 Z+ 50 Mdob.)s,No,s 12x100 (3+1)K 1:40; 400vyp 12x100(2x PZ obr.+1 K)1:50; 400vyp 12x100(25 M,Z,P,K+75K) 1:50; 200vyp	6,1
	20' - 40'posilovna	45'florbal' / perličky 30	
PÁ 16.10.	500 R; 5x100 lib. S,NO,pa,No,s in.15''; 10x200 K 3'(5x pac; 5x ploutve);200vyp 8x200 pa,No lib. In.15'';200vyp 6x200(150 Z+50K;150K+50Z);200vyp 6,4	200K-200 PZ TC-200P-200PZ-200Z-200PZ TC 4x(200 K 3:15+100 Nolib.2:30); 200vyp 200 K 3:30 – 400 K6:30 – 800 K 13'- 400 K 6:30 -200K 400vyp	5,0
	Matěj: 5,3 km Štěpán: 6,0 km		
	20'protažení	'perličky 30	
SO 17.10.	400K -300PZ-200Z-100PZ 6x(150 MZP 2:45+300K+50vyp);400 Nolib. 10x150(100K+50L)2:45 200vyp 6,1	500R; 800 K 13'-8x100 PZ 1:50; 400 Nopl.;100vyp 600 K 9'- 6x100 PZ 1:55; 400pacpl;100vyp 400 K 6'- 4x100 PZ 2; 400 Nopl.;200vyp	5,7
	20'posilování s vlastní vahou	'perličky 30	

NE 200pa+200I.+200NoZ;8x50Khyp.3,5,7,9 1'; 3x1000; 200vyp

4,2

18.10

KM: 68,9 km

TJ: 12 voda / 8 sucho / 3 hodiny regenerace