

<p><b>Plzeň</b>  <b>SCM II Vysočina</b>  <b>23. - 29.5.2015</b></p>	<p>SOBOTA večer  500  8x50 N st1=10'', R st 1', 8 x 50 TC st 1'  3 x 400 v, s, r K st 6'30''  3 x 300 v, s, r Z st 5'30''  3 x 200 v, s, r PZ st 4'  200, 200 N-R  3 x 300 v, s, r N st 6'45''  3 x 200 v, s, r I  100  celkem 6,0km</p>
<p>NEDĚLE ráno  400, 400N, 400R  10 x 150 M-Z-P st 2'45'', 100  <b>8 x 150 Z-P-K st 3'</b>, 100  <b>6 x 150 P-K-M st 3'30''</b>, 100  3 x 200 v, s, r N  100  Celkem 5,8km</p>	<p>NEDĚLE večer  600 K-Z-P, 400N-R  12 x 100 pl, K, Z, vlnění st 1'30'', st1'40'', st 1'50''  2 x Malá pyramida N, R  2 x (10 x 50(25-25) a 50TC st1')pl,CZ  400N-300R-200PZ-100hypox  <b>Štafety</b>  200  Celkem 5,5km</p>
<p>PONDĚLÍ ráno  500 CZ, 500N, 500R  10 x 50 TC int10''  Velká pyramida  10 x 50 TC pl int10''  400k pl+pc, 300Z pl, 200P, 100M  15 x 100 st 1'40'' na krásu a dobrou techniku  200  Celkem 6,0km</p>	<p>PONDĚLÍ večer  200K,200Z, 200K, 200P  3 x (4x50) K,Z, P st 45'', st50'', st55''  4 x 50 hypox 1'  <b>8 x 25</b>  800pl+pc  <b>4 x 50</b>  4x200pl+pc int 20''  <b>2 x 75</b>, 50  200N, 200R  <b>100</b>  200  Celkem 4,5km</p>
<p>ÚTERÝ ráno  500 CZ, 500N, 500R  3 x Malá pyramida (CZ, TC, v-r)  10 x 50K TC int 10''  2 x (800, 200)  800 štafetově  100  Celkem 5,4km</p>	<p>ÚTERÝ večer  600 K-Z-P, 600 Kn-Zn-Pn  <b>3 x 100 st1'50''</b>  <b>4 x 200 st 3'15''</b>  <b>5 x 300 st 4'30''</b>  <b>4 x 200 st 3'15''</b>  <b>3 x 100 st 1'50''</b>  600 K-Z-P, 600 Kn-Zn-Pn  Celkem 6,1km</p>
<p>STŘEDA ráno  400K-300Z-200P-100M  400K-300Z-200P-100M (1/2N-1/2R)  10 x 50 st 45'', st 50'' Kpl+pc, Z pl+pc  2000m libovolně - skluz, technika  Celkem 4,5km</p>	<p>STŘEDA večer  300 CZ, 300 N-R  <b>10 x 200 st 3'</b>  <b>10 x 200 PZ st 3'30'' místo M plavat !</b>  400  Celkem 5,0km</p>
<p>ČTVRTEK ráno  300, 300N, 300R  500pl+pc  4 x (100R, 200N, 300 TC-CZ) M, Z, P, K  10 x 100 r, v, 100  10 x 50 r, v, 100  300  Celkem 5,8km</p>	<p>ČTVRTEK večer  600  3 x (8x50 st1' hypox) CZ, pl, TC  100  4 x 100N, 300R, 200PZ, 100 pod vodou  4 x 100R, 300N, 200PZ, 100 pod vodou  <b>1500</b>  400  Celkem 5,8km</p>
<p>PÁTEK ráno  1500 libovolně  3 x Malá pyramida (CZ, TC, pl)  10 x 50K TC int 10''  2000m libovolně  800 štafetově  200  Celkem 5,5km</p>	<p><b>CELKEM 12 TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK</b>  <b>65,9KM</b></p>