

	<b>SCM Střední Čechy</b> <b>23.-30.10.2015</b> <b>Skupina staších plavců</b>	<b>Špindlerův Mlýn</b>
	Dopoledne	Odpoledne
Pátek 23.10.2015		600 R 12 x 200 PZ v 3:30 (4 x tempo, 4x střídat lehká a ostrá, 4x stupňovaně) 200 vypl. 12 x 100 PZ v 1:40 (4 x tempo, 4x střídat lehká a ostrá, 4x stupňovaně) 200 vypl. <b>4,6 km</b>
Sobota 24.10.2015	400R 4x100 K v 1:25 3x200 K v 2:50 2x300 K v 4:15 1x400 K v 6:00 packy 2x300 K v 4:15 packy 3x200 K v 2:50 packy 4x100 K v 1:25 packy, 200 vypl. 4x50 2.Hl. Zp. v 1:00 3x100 Hl. Zp. v 2:00 2x200 2. Hl. zp. v 4:00 400 Hl. Zp.v 8:00 2x200 2. Hl. zp. v 4:00 3x100 Hl. Zp. v 2:00 4x50 2.Hl. Zp. v 1:00, 200 vypl. <b>6,6 km</b> Sucho: chůze po horách 2 hod.	600R 8x50 PZ lehká/ostrá v 1:00 6x50 K v 50' 4x50 Hl. Zp. v 1:00 200 vypl. <b>TEST 8x200 Hl.zp. v 6:00</b> 400 vypl. <b>3,7 km</b>
Neděle 25.10.2015	400R 5 x 100 (75K+25Hl.zp.), 100 vypl. 5 x 200 (100K+50Hl.zp.+25K+25Hl.zp.), 100 vypl. 5 x 300 (100K+50Hl.zp.+50K+50Hl.zp.),100 vypl. 5 x 100 (75K+25 2. Hl.zp.), 100 vypl. 5 x 200 (100K+50 2. Hl.zp.+25K+25 2. Hl.zp.), 100 vypl. 5 x 300 (100K+50 2. Hl.zp.+50K+50 2. Hl.zp.),100 vypl. <b>7,0 km</b>	Sucho: túra (Rovinky) - 5 hodiny
Pondělí 26.10.2015	400R 2 x 10x50 K / 3 x vzpor /M 800 K ..... 800 PZ (200+100+200+100+200PZ) 8x25 nohy 100 vypl. 2x 10x50 vlnění pod vodou+K 600 Hl.zp/K á 50 m .....600 K pac. 8x25 nohy ploutve 100 vypl. <b>6,4 km</b> Sucho: chůze po horách 2 hodiny	400R 2x sprint drill, 100 vypl 4 x (6x25 ostře , 100 vypl 4x50 ostře, 100 vypl. 2x100 ostře, 150 vypl.) Střídat Hl. Zp. a 2. Hl.zp. <b>4,7 km</b>

<p>Úterý 27.10.2015</p>	<p>400 R 4x (100 + 200 + 300 +200 +100 K start 1:40, 3:00, 4:30, 100 vypl. 25+50+75+100+75+50+25 Hl.zp. int. 20 vt.) mezi 100 vypl.</p> <p>Sucho: chůze po horách 2 hodiny</p> <p style="text-align: right;"><b>6,6 km</b></p>	<p>400 R 4x (4x75 – 25 ostře s obrátkou, zbytek K lehce) PZ <b>TEST 4x100 M, Z, P, K se startem</b>, mezi 300 vypl. <b>TEST 4x50 M, Z, P, K se startem</b>, mezi 200 vypl.</p> <p style="text-align: right;"><b>4,2 km</b></p>
<p>Středa 28.10.2015</p>	<p>400 R 14 x 100 PZ v 1:45, 100 vypl. 12 x 100 K v 1:35, 100 vypl. 10 x 100 Hl./K, v 1:50, 100 vypl. 8 x 100 K v 1:30 packy, 100 vypl. 6 x 100 Hl/K v 1:45, 200 vypl.</p> <p style="text-align: right;"><b>6,0 km</b></p>	<p>Sucho: túra (Sněžka) - 6 hodin</p>
<p>Čtvrtek 29.10.2015</p>	<p>400R, 12x75 PZ á 25 střídat, 100 vypl. 8x150 K ve 2:15, 100 vypl. 12x75 střídat K a Hl.zp., 100 vypl. 8x150 K, packy ve 2:15, 100 vypl. 12x75 střídat K a Hl.zp., 100 vypl.</p> <p style="text-align: right;"><b>6,0 km</b></p> <p>Sucho: chůze po horách 2 hodiny</p>	<p>400R 3x400K stupňovaně v 6:00, 100 vypl. 2x (3x200 stupňovaně) Hl.zp. v 4:00, PZ v 3:30, 100 vypl. 3x (3x100 stupňovaně) K v 1:45, PZ v 1:50, Hl.zp. v 2:00, 200 vypl.</p> <p style="text-align: right;"><b>4,5 km</b></p>
<p>Pátek 30.10.2015</p>	<p>400R 600K 8x25 PZ lehká + ostrá, 100 vypl. 600 Hl.zp. + K 8x25 Hl.zp. tempo, 100 vypl. 600 K pac. 8x25 600 střídat Hl.zp. +2. Hl.zp. +K 8x25 Hl. Zp. lehká + ostrá, 200 vypl.</p> <p style="text-align: right;"><b>4,2 km</b></p>	
	<p>CELKEM</p>	<p><b>64,4 km</b></p>