

VT SCM Střední Čechy

Bedřichov 21.10. – 28. 10. 2016

	Ráno	Odpoledne
Pátek 21.10.		600R 8x50 PZ i 15' 6x75 Hl.zp. i 15' 4x100 PZ i 15' 2x200 Hl.zp. i 15' 400 K 200 vypl. 12x50 K nohy á 1:00 100 vypl. 400 Hl.zp. TC 16x25 Hl.zp., á 45' 100 vypl. 12x50 Z nohy ploutve á 45' 500 libovolně vypl.
		5,6 km
Sobota 22.10.	400 R 2 x (500 + 4x50 + 400 + 6x50 + 300 + 8x50 + 200 + 10x50, 100 vypl.)	600R 3 x (8x25 hypoxie 9x100 stuňovaně po 3, 600 /300 K lehce, 300 nohy/TC/)
	1. Série K + PZ 2. Série K + Hl.zp.	1.série K 2.série Hl.zp. 3.série PZ – bez 600 m, jen 200 vypl.
	6,2 km	5,7 km
	2 hodiny chůze po okolí Špindlerova Mlýna	
Neděle 23.10.	400R 3x 25+50+75+100+75+50+25 PZ 800 K 25+50+75+50+25 Hl.zp. (krauleři 2.Hl.zp.), 75 vypl. 400 K, 100 vypl.	Horská túra 5 hodin Wellness
	1. Série K 2. Série K – packy 3. Série K – packy + ploutve	
	6,4 km	
Pondělí 24.10.	600 R 5 x 300 PZ (á 100 PZ, á 75 TC, 25-50-75- 100-50, á 100 PZ, á 75), 100 vypl. 5 x 200 K ve 3:30, 100 vypl. 5 x 100 nohy svižně ve 2:15, 100 vypl. 5 x 200 K packy stupňovaně ve 200, ve 3:30, 100 vypl. 5 x 300 K/hl m. packy, i 30 vt., 100 vypl.	400R 2x sprint drill, 100 vypl. 10x75 (max. vlnění pod vodou + M do 50 m + 25 K, 100 vypl. 4 x 200 Hl.zp. start 6:00 8x75 K/Z lehce 4 x 100 Hl.zp. start 3:00 4x75 K/Z lehce 4 x 50 Hl.zp. start 1:30 200 vypl
	6,6 km	4,6 km
	2 hodiny chůze po okolí Špindlerova Mlýna	

Úterý 25.10.	600R 8x50 K v 50' 600K, 100 vypl 8x50 P v 1:00 600K/Hl.zp., 100 vypl. 8x50 Z v 1:00 600PZ (6x100PZ), 100 vypl. 8x50 M v 1:00 600 K packy, 100 vypl. 8 x 50 Hl.zp. v 1:00 600 K/Hl.zp. packy., 200 vypl. <p style="text-align: right;">6,2 km</p> 2 hodiny chůze po okolí Špindlerova Mlýna	600R, 2 x (8 x 50, 50 vypl.) 1. K hypoxie, 2. PZ lehká/ostrá 4 x 100 start Hl.zp. + 200 vypl 4 x (25+50+75+100 K, Z, K pac., K/Z) 4x 50 start Hl.zp. + 200 vypl. 2 x 25+50+75+100 K, libovolně <p style="text-align: right;">5,2 km</p>
Středa 26.10.	600R 4x 4x250, 50 vypl. 4x75, 50 vypl. <ol style="list-style-type: none"> 1. PZ / Hl.zp. 2. K hypoxie / Hl.zp. packy stupňovaně po 25 3. Hl.zp.+K / K ostře 4. K packy / Hl. zp. Ostře <p style="text-align: right;">6,2 km</p>	Horská túra 5 hodin Wellness
Čtvrtek 27.10	600R 2x 100+200+300+400+300+200+100 K á 1:30- 1:40 na 100 m 8x25 Hl.zp. 50+100+150+200+150+100+50 PZ á 1:00, 1:50, 2:40, 3:30 8x25 Hl.zp. packy 100 vypl. <p style="text-align: right;">6,4 km</p> 2 hodiny chůze po okolí Špindlerova Mlýna	600R 2x (8 x 50 , 50 vypl., 1. K hypoxie, 2. PZ lehká /ostrá) 3 x 3x50, 100 vypl. 3x100, 100 vypl., 3x200, 150 vypl. Vše stupňovaně Hl.zp., PZ, K <p style="text-align: right;">5,7 km</p>
Pátek 28.10.	400R 3x (9x100, 100 vypl.) <ol style="list-style-type: none"> 1. K start á 1:30 2. Hl.zp./K á 1:50 3. K packy á 1:30 <p style="text-align: right;">3,4 km</p>	
		CELKEM <p style="text-align: right;">68,2 km</p>