

## Tréninky SCM II. Praha – soustředění Srní 22.9. – 27.9. 2018

	I.FÁZE	II.FÁZE
So 22.9.		600lib 6x100 lib tech i 10'' 2x(300 l.zp+300 lib) 200vyp 2x (6x100 K tempo, 4x50l.zp!!!, 2x100lzp.temp, 200K!!!) 100vyp 1500 tech. Vypl  6,0 km 2h
Ne 23.9.	600lib 3x1000 i20'' (k/z,kpl,kpl šn) 400pz cv 3x500 k pa pac zrychlovaně (á500) i30'' 8x50 lib(25!!+20tech) neK 300vyp  6,3 2h	400lib 10x100k tech 1:40 500lzp.(50scull+100tech+100cv) 10x100k! šn 1:30 500pz (á100) cv/tech 10x100kpl!!! Pac 1:30 100vyp 3x10x50( 1)N 1:10 2)Pa 1:05 3)Npl 1') 200vyp  6,2 2h
Po 24.9.	600(z,p,k) 600n(400pz+200z) 400pa p 200cv lib 100d 50d vl 25l.zp !!!+25vyp 2x(600stř 8:30+400!6',4x50!!! 1')K 300vyp 25lib !!! 125vyp  5,0 2h	400(d/z, d/p, d/k) 3x400pz n/pa/cv 400k pac šn 5x800(k/z, kpl, 2x400k cv/tech, d/lib, k) 500vyp  6,5 2h
Út 25.9.	600lib 10x100lib n/pa i5'' 10x75(50cv+25tech) i10'' 10x50K šn pac s55'' 10x25lib pl s30'' 500tech 1500K čas 500vyp  5,0 2h	400z 10x50k 50'' 1200(25cv+75tech) lib 250(25nlib bez des.+25k tech)šn 250vyp 1000nk čas 12x200(3x200pzcv, 3x200kpa, 3x200pzpl, 3x200k pl šn) 200vyp 6,2 2h

St 26.9.	600(100k+100p+200z+200dcv) 4x(100nlib+100PpaDn)pl 600n/pa pz+k 100vyp 20x50k 1'(1x!!!+1xtech...1x!!!+5xtech) 20x25(25UW+25zsou+25!!!+25tech) pz+l.zp 20x50k pl 1'(1xtech+1x!!!...1xtech+5x!!!) 400k/z 2x(150z+150z(-k)) 400vyp  6,0 2h	400p 10x50k 45'' 10x50p 1' 10x50z 55'' 100vyp 400-300-200-100 K zrychlovaně-100max 300vyp 100-200-300-400 K zrychlovaně-400max 800z pac pl 600vyp  5,7 2h
Čt 27.9.	700k 12x25cv pz 10x50d pl 1' 100vyp 800k tempo 10x50 uw 300k cv+2x50 !!!/tech 300pz cv +4x50 tech/max 200vyp  4,0 2h	

Celkem: 56,9 km

20 h