

VT SCM Střední Čechy - Špindlerův Mlýn podzim 2021

Tréninky:

Neděle 24.10.	
	Odpoledne: 800 R 30x100 K s1"30' 300 V 200 Z, TC 200 P, TC 5x100 Pz, (25 Mn, 25 Z, 25 P, 25 Kn), s2"00' 200 V 5.200
Pondělí 25.10.	
Ráno: 800 R 6x200 HZ, i 30" (liché nohy, sudé souhra) 400 PZ, n 400 HZ, TC 9x50 PZ, n, mpl, s1' 100 V 16x50 K, mpac, s1' 100 V 20x50, (6xHZ,4xPZ), s1'15", vždy první 25 MAX 100 V 4x25 HZ, skok, MAX+25 V 250 V 5.700 Sucho: Horská túra 2,0 hodin (9,5 km, okolo Špindlerova Mlýna)	Odpoledne: 600 R 4x50 HZ,n, s1'00" 200 TC 8x50 HZ, s1'30", MAX 50 V 8x50 HZ, s1'00" 300 K 5x100 [75K1+25M] s2'00" 100 V 8x50 M, n, mpl, s1' 50 V 8x50 HZ, mpac, s1'00" 500 K 4.300
Úterý 26.10.	
Ráno: 800R 4x100 K, s1'30" 3x200 K, s2'50" 2x300 K s4'15" 1x400 K s6'00", mpac 2x300 K s4'15", mpac 3x200 K s2'50", š 4x100 K s1'25", š 200 V 4x50 2.HZ, s1'00" 3x100 HZ, s2'00 2x200 2.HZ, s4'00 300 HZ, s8'00 2x200 PZ, s4'00 3x100 HZ, s2'00 4x50 2.PZ s1'00" 300 V 7.000 Sucho: Horská túra 2,0 hodin (9,5 km, okolo Špindlerova Mlýna)	Odpoledne: 600 R 8x50 Pz, s1'00" 100 V 10x50 K, s1'00" 200 V 8x200 HZ, s5'00", TEST 200 V 3.600

VT SCM Střední Čechy - Špindlerův Mlýn podzim 2021

Tréninky:

Středa 27.10.	
<p>Ráno: 800 R 600 K hyp 500 HZ/K, po 50 8 x 50 K, s1' 2x[4x25 HZ, (15m MAX), s45" 100 K, s2' 4x25 HZ, (20m MAX), s45" 150 K, s2'45" 4x25 HZ, MAX, s45" 200 K, s3'30"] 4x[50 HZ (25 MAX+25V), s1'30" 100 HZ (50 MAX+50V) s3' 200 HZ (75 MAX+125 V) s5'] 200 V</p> <p>5.000</p>	<p>Odpoledne: Horská túra 6,0 hodin (23 km, Luční bouda, Výrovka, Pláně)</p>
Čtvrtek 28.10.	
<p>Ráno: 800 R 400 K, š 400 Pz po 25 4x(75 K mpac+25 nM) s 1'45' 200 V 10x50 HZ, MAX, zrychlení ze splývavé polohy na hladině, s 2'00" 100 V 2x500 K,mpac+š, s 7'30" 400 M,P,K, zrychlení ze splývavé polohy na hladině 100 V 6x100 HZ, s 2'15'', prog 500 V</p> <p>5.400 Sucho: Horská túra 2,0 hodin (7,0 km, Labská přehrada)</p>	<p>Odpoledne: 600 R 8x50 PZ, s 1'00" 100 V 2x [4 x 100 HZ, s 5'00" 500 V] 200 V</p> <p>3.200</p>
Pátek 29.10.	
<p>Ráno: 800 R 3x300 K,š, s 4'30" 6x150 PZ bez K i 15 8x75 HZ, stupňovaně po 25 v 75 s 1'30" 100 V 16x25 PZ, s 0'30" 200 TC, HZ 8x200 (150K+50HZ), s 3'30" 300 K, š 300 K, mpac 200 V</p> <p>6.300</p>	<p>Sucho: Horská túra 2,0 hodin (8,5 km, okolo Špindlerova Mlýna)</p> <p>Odpoledne: 600 R 5x[3x100 (50 MAX (50'')+25 MAX+25 V) HZ s 2'30" 100 V 200 TC] 9x50 M,Z,K, n, mpl,s 1'00" 150 V</p> <p>4.200</p>

VT SCM Střední Čechy - Špindlerův Mlýn podzim 2021

Tréninky:

Sobota 30.10.	
<p>Ráno: 600 R 100 + 200 + 300 + 400 + 300 + 200 + 100 K,š s 1'30'',3'00'',4'15'',5'30'' 100 V 50 + 100 + 150 + 200 + 150 + 100 + 50 PZ s 1'00'',1'45'',2'30'',3'15'' 100 V 25 + 50 + 75 + 100 + 75 + 50 + 25 K/M hypoxie s 0'40'',1'10'',1'40'',2'00'' 100 V 25 + 50 + 75 + 100 + 75 + 50 + 25 HZ s 0'40'',1'10'',1'40'',2'00'' 100 V 50 + 100 + 150 + 200 + 150 + 100 + 50 K packy s 1'00'',1'45'',2'30'',3'15'' 100 V 100 + 200 + 300 + 400 + 300 + 200 + 100 K/Z mpl s 1'30'',3'00'',4'15'',5'30'' 200 V</p> <p>7.200 Sucho: Horská túra 1,0 hodin (5,5 km, okolo Špindlerova Mlýna)</p>	<p>Odpoledne: 600 R 12x50 PZ, s 1'00'' 100 V 4x[100 HZ MAX 600 V] 4x[50 HZ MAX 200 V]</p> <p>5.100</p>
Neděle 31.10.	
<p>Ráno: 800 3x500 K, mpac, š, mpl 8x50 (mpl, vl, vl zada, vl bok) 1'00'' 100V 12x50 PZ, n, s 1'10'' 500 K TC 9x50 Z, P, K, mpac, s 1'00'' 200 TC 150vypl. 12x100 HZ, (25+50MAX+25), s 2'00'' 500vypl.</p> <p>6.200</p>	
Suma: 68,4 km	