

VT SCM Střední Čechy - Špindlerův Mlýn léto 2022

Tréninky:

Neděle 14.8.	
	Odpoledne: 800 R 12x100, K s1“30’ 100 V 16x50 PZ, s1’ 500 V 4.400
Pondělí 15.8.	
Ráno: 600 R 2x400 K, lehce, s 6’ 8x50 HZ, s 1’ 100 V 2x400 K, hyp3, s6’ 8x50 z2, s1’ 100 V 2x400 K, mpac, s6’ 8x50 HZ, mpl, s1’ 100 V 2x400 K, mpac, mpl, s6’ 9x50 HZ, mpac, mpl, s1’ 2x400 K, lehce, s 6’ 6.550 Sucho: Horská túra 2,5 hodin (12,5 km, Labská přehrada)	Odpoledne: 600 R 10x50 K, š, mpl,n, s1’ 100 V 4x200 (M,Z,P,K, 50 souhra, 100 TC, 50 n) s3’15“ 100 V 12x50 PZ, n, (25 naplno, 25 volně), s1’ 100 V 6x200 K, s3’ 200 TC 200 V 4.500
Úterý 16.8.	
Ráno: 600 R 6x200 PZ, s3’30“ (100M/100Z,100Z/100P..) 200 V 3x500 K, s7’15“, š 100 V 16x50 PZ, n, mpl, s1’ 200 V 3x500 K, s7’30“, š, mpac 100 V 6x100 PZ, s1’45“ 200 V 7.000 Sucho: Horská túra 2,0 hodin (9,5 km, okolo Špindlerova Mlýna)	Odpoledne: 800 R 8x200 HZ, s5’00“, TEST 600 V 3.000

VT SCM Střední Čechy - Špindlerův Mlýn léto 2022

Tréninky:

Středa 17.8.	
Ráno: 600 R 5x300 K, s 4'45" 12x50 PZ, mpl, s1'15", (25PV+25PZ MAX) 200 V 4x300 K, 1,3 mpac, 2,4 š s5'00" 12x50 PZ, n, s1'15", M,Z/Z,P/P,K/K,M/.. 200 V 3x300 PZ, s 5'00" 300 TC 200 V 6.300	Odpoledne: Horská túra 7,5 hodin (30 km, pramen Labe, Petrova Bouda, Bouda u Bílého labe)
Čtvrtek 18.8.	
Ráno: 800 R 600 K š 500 HZ/K, po 50 400 PZ 6x50 HZ n, s1'00" 200 V 600 K mpac 5x100 (25 PV+25HZ+50V), mpl, s2'00" 4x100 PZ, build, s2'00" 300 HZ TC 200 V 600 K, š 500 HZ/K, HZ 50 prog, K 50V 400 PZ TC 200 V 6.500 Sucho: Horská túra 2,0 hodin (5,5 km, okolo Špindlerova Mlýna)	Odpoledne: 600 R 16 x 50 K s 0'55'' 200 V 12 x 50 M, Z, K, n, mpl, s 0'55'' 100 V 18 x 50 M, Z, P s 1'00'' 200 V 12 x 50 K, mpl, s 1'30'' MAX 200 V 4.200
Pátek 19.8.	
Ráno: 800 R 6x100 K, s 1'30'' 2x200 PZ, s 3'30'' 6x100 M, Z, K, mpl, s 2'00'' 200 V 6x100 K, mpac, s 1'30'' 2x200 HZ/K, s 3'30'' 6x100 M,Z,K, mpl, n, s 2'00'' 200 V 6x100 PZ s 2'00'' 2x200 K, š, s 3'00'' 6x100 K, s 1'30'', prog 200 V 6.200	