

	SCM Střední Čechy 20.-28.4.2017	Špindlerův Mlýn
	Dopoledne	Odpoledne
Čtvrtek 20.4.2017		1000 R, 3 x (8 x 50 v 1 min) PZ, K, HL., 100, vypl. 10 x 75 K, 500 K 10 x 75 HL zp., 500 K 10 x 75 K, 500 PZ střídát 6,6 km
Pátek 21.4.2017	600 R 4 x 200 PZ důraz na obrátky, ve 3:30 900 K souvisle hypoxie 100 vypl. 4 x 200 hl. zp (motýlkáři střídát 50/50) ve 3:30 900 K souvisle, packy, stupňovat ve stovce, 100 vypl. 4 x 200 K hypoxie ve 3:00 900 mix – ne kraulem, důraz na vlnění každou první 25 ve stovce, 300 vypl. 6,2 km Horská túra 2 hodiny	600 R 8 x 50 (25 pod vodou + 25 PZ) v 1:00 100 vypl. 3 x (3 x 50 v 1:00 150 vypl. 3 x 100 ve 2:00 200 vypl. 3 x 200 ve 4:00 200 vypl. vše stupňovaně) HL.zp., K, HL.zp. 5,9 km
Sobota 22.4.2017	800R 10x75 K start na posledního, 50 vypl. 100+200+300+400+300+200+100 PZ v 2:00,4:00, 6:00, 8:00 100 vypl. 50+100+150+100+50 HL.zp., v 1:00, 2:00, 3:00 100 vypl 100+20+300+400+300+200+100 K v 1:30, 3:00, 4:30, 6:00 100 vypl. 50+100+150+100+50 HL.zp., v 1:00, 2:00, 3:00 100 vypl 7,0 km	Horská túra 5 hodin
Neděle 23.4.2017	600 R 500K + 6x50M + 400K + 12x25Z + 300K + 6x50P + 200K + 12x25K, 200 vypl. 500K + 6x50 HL.zp. + 400K + 12x25 HL.zp. + 300K + 6x50 HL.zp. + 200K + 12x25 HL.zp., 200 vypl. 6,2 km Horská túra 2 hodiny	800 závodní R 5x (8x25, 50 vypl. 1.K hypoxie, 2.PZ lehká/ostrá, 3. HL.zp., 4. HL.zp. nohy, 5.K packy) 300 vypl. Test 8x200 HL.zp. v 5:00 600 vypl. 4,8 km
Pondělí 24.4.2017	600R 20x50 v 1:00 (1xM+2xZ+3xP+4xK+ 4xM+3xZ+2xP+1xK) 16x50 v 1:00 (3xHL.zp.+1xK) 12x50 v 50 vt. K hypox. packy mezi 100 vypl. 800 HL.zp./K po 50 m 20x50 K v 50 vt., 100 vypl. 16x50 PZ v 1:00, 100 vypl. 12x50 HL.zp. stupňovaně v 1:00, 200 vypl. 5,9 km	Horská túra 5 hodin
Úterý 25.4.2017	600R 1000 K hypoxie 900 M,Z,P á 100 800 HL.zp./K á 50 700 K packy vždy 1.25 m ve 100 ostře 600 PZ (6x100 PZ) 500 HL.zp. / k á 100 400 K vlnění po obrátkách 300 PZ á 75 m vždy 1.25 m ostře 200 HL.zp. 100 2.HL.zp. 200 vypl. 6,3 km Horská túra 2 hodiny	600 R 8x25 K bez dechu 8x50 PZ lehká/ostrá 8x75 max. pod vodou, do 50 ostře HL.zp., 25 K/Z lehce 100 vypl. Test 4x 100 PZ se startem Mezi 200 vypl. 4x50 PZ se startem Mezi 150 vypl. 4x25 PZ se startem Mezi 75 vypl. 8x100 Z/K lehce i 10´mezi 5,1 km

Středa 26.4.2017	600R 8x250 K hypoxie 8x125 PZ vždy 50 m ostře 8x75 Hl. zp., 100 vypl. 4x250 K packy 4x125 Hl. zp.nohy 4x75 M,Z,P,K, 100 vyp. 2x250 K/Hl.zp. á 50 2x125 PZ 2x75 Hl.zp. 8, 200 vypl. 7,3 km	Posilování vl. Vahou, kruhový trénink v tělocvičně 2 hodiny
Čtvrtek 27.4.2017	600R 2x (25+2x50+3x75+4x100+3x75+2x50+25 (1100m), 100 vypl. 4x25+3x50+2x75+100+2x75+3x50+4x25 (900m) 100 vypl. 4x100 nohy, 100 vypl.) Horská túra 2 hodiny 6,0 km	600 R 3x (sprint dril. 400 m „vlak“ 300 K lehce 4x50 Hl.zp. v 55 vt. 300 Z/K lehce 200 vypl.) 5,7 km
Pátek 28.4.2017	800 závodní R 8x100 PZ v 1:45, vždy 25 m ostře střídat 100 vypl. 6x100 Hl.zp./K střídat po 50, v 1:50 100 vypl. 8x100 K packy v 1:30 100 vypl. 3,3 km	
	CELKEM	76,3 km