

SCM Střední Čechy 25.4.-1.5.2015		
	dopoledne	odpoledne
Neděle 26.4.2015	<p>600 R 12 x 50 PZ po 3 , v 1:00 (25 Tcv+25 souhra) 600 K hypoxie (dýchat po 3-5-7) 8 x 100 PZ po 2 (25 Tcv+25 souhra zrychlovaně) v 2:00 600 K packy, 200 vypl. 8 x 50 PZ (25 max pod vodou + 25 souhra) , v 1:00 400 K hypoxie (dýchat po 3-5-7) 6 x 100 PZ v 1:45 400 K packy, 200 vypl.</p> <p style="text-align: right;">5,4 km</p> <p>Běh 30 minut</p>	<p>600 R 8 x 50 100 vypl. 3 x 400 K stupňovaně v 6:00, 100 vypl. 3 x 200 PZ stupňovaně v 4:00, 100 vypl. 3 x 100 Hl.zp. stupňovaně v 2:00, 200 vypl. 3 x 400 K stupňovaně v 6:00, 100 vypl. 3 x 200 PZ stupňovaně v 4:00, 100 vypl. 3 x 100 Hl.zp. stupňovaně v 2:00, 200 vypl.</p> <p style="text-align: right;">6,1 km</p>
Pondělí 27.4.2015	<p>600R, 10 x 150 K i 20' 10 x 50 max. vlnění pod vodou + 8 x 150 PZ i 20' (MZP, ZPK, PKM...) 8 x 50 ploutve (25 pod vodou + 25 ostře Hl.zp.), 100 vypl, 6 x 150 Hl.zp.+K+Hl.zp. á 50, i 30' 6 x 50 sculling i 20' 300 vypl.</p> <p style="text-align: right;">5,8 km</p>	<p>600R, 6 x 100 K v 1:35, 100 vypl. 5 x 100 K v 1:30, 100 vypl. 4 x 100 K v 1:25, 200 vypl. 10 x 50 Hl.zp. v 1:00-1:10, 100 vypl. 8 x 50 Hl.zp. v 55-1:05, 100 vypl. 6 x 50 Hl.zp. v 50-1:00, 200 vypl. 6 x 100 K pac. v 1:30, 100 vypl. 5 x 100 K pac., v 1:25, 100 vypl. 4 x 100 K pac., v 1:20, 200 vypl.</p> <p style="text-align: right;">6,0 km</p> <p>Cvičení vlastní vahou, s gumou 30 minut</p>
Úterý 28.4.2015	<p>600R 3 x 700 i 30' (K, Hl.zp./K, K pac.), 100 vypl. 4 x (6 x 50 - 25 Hl.zp. ostře + 25 K lehce, v 1:00) 1. 0 2. Packy 3. Ploutve 4. Packy+ploutve 100 vypl. 3 x 500 i 30' (K Hl.zp./K, K pac.), 200 vypl.</p> <p style="text-align: right;">5,8 km</p>	<p>600 R, 3 x (8 x 50 v 1:00-1:10) hypoxie K, PK, Hl.zp. 100 vypl. 4 x 100 start na max. + 400 vypl. 4 x 50 start na max + 150 vpl.</p> <p style="text-align: right;">4,7 km</p> <p>Sucho:</p>
Středa 29.4.2015	<p>600 3 x (50 + 100 + 150 + 200 + 150 + 100 +50, 100 vypl. 100+200 +300 +200 +100, 100 vypl.) 1. PZ 2. K, K+Hl.zp. 3. PZ</p> <p style="text-align: right;">6,3 km</p>	<p>500 R 8 x 50 PZ v 1:00 6 x 50 K v 0:50-1:00 4 x 50 Hl.zp. v 1:00 100 vypl. 4 x 200 PZ v 5:00 TEST, 500 K lehce 4 x 200 Hl.zp. v 5:00 TEST, 500 K/Z lehce 4 x 200 K ve 4:00 TEST, 6x 150 K/Z, K/libovolně lehce</p> <p style="text-align: right;">5,8 km</p>

<p>Čtvrtek 30.4.2015</p>	<p>600 R 6 x 150 K i 20' 6 x 100 PZ v 1:45, 100 vypl. 6 x 150 Hl.zp. + K i 20' 6 x 100 (25 pod vodou + 25 M + 50K), 100 vypl 6 x 150 PZ střídat i 20' 6 x 100 K packy+ploutve v 1:30, 200 vypl</p> <p style="text-align: right;">5,5 km</p>	<p>600 R 10 x 50 K v 50 vt. 8 x 50 PZ v 1min 6 x 50 Hl.zp. v 1min 8 x 50 PZ lehká + ostrá v 1 min 10 x 50 K packy+ploutve v 50 vt. 200 vypl. 4 x 15 minut 1.Vertikální vlnění 2.Starty 3.Výjezdy 4.Obrátky 300 vypl.</p> <p style="text-align: right;">5,2 km</p> <p>Běh 30 minut + protažení</p>
<p>Pátek 1.5.2015</p>	<p>600 R 2 x sprint drill 100 vypl. 3 x (10 x 50 Hl.zp. OSTŘE v 1:30; 500 vypl.)</p> <p style="text-align: right;">4,4 km</p>	
	<p>CELKEM</p>	<p>61,0 km</p>