

**SOUSTŘEDĚNÍ SCM STŘEDNÍ ČECHY**  
**28.10.-5.11.2017**  
**ŠPINDLERŮV MLÝN - BEDŘICHOV**

	<b>Dopoledne</b>	<b>Odpoledne</b>
<b>Neděle</b>	<b>Chůze 1 hodina</b>	800R 6 x 150 K i 15' 12 x 75 Hl. zp. á 1:20 100 vypl. 6 x 150 K packy i 15' 12 x 75 PZ bez K á 1:15 100 vypl 6 x 150 K / Hl.zp. á 50 m i 20' 200 vypl.  <b>5,7 km</b>
<b>Pondělí</b>	600R 2x 400 K, 2x300 Hl.zp., 3x200 PZ , 4x100 Hl.zp., 5x50 nohy, 6x25 Hl.zp. ostře, 300 vypl.  <b>6,0 km</b> <b>Chůze 2 hodiny</b>	600R 3x400 K, 200vypl. 2x (3x200) PZ, Hl.zp., 150vypl. 3x (3x100) Hl.zp., PZ, K, 100 vypl. 4x (3x50) PZ, 50 vypl.  <b>5,5 km</b>
<b>Úterý</b>	400R 100 + 200 + 300 + 400 + 300 + 200 + 100 K, i 15, 20, 30, 45 vt., 100 vypl 50 + 100 + 150 + 200 + 150 + 100 + 50 PZ v 1 min, 1:45, 2:30, 3:15, 100 vypl. 25 + 50 + 75 + 100 + 75 + 50 + 25 K/M hypoxie v 40 vt., 1:10, 1:40, 2 min, 100 vypl. 25 + 50 + 75 + 100 + 75 + 50 + 25 Hl.zp.v 30,vt., 1 min, 1:20, 1:50, 100 vypl 50 + 100 + 150 + 200 + 150 + 100 + 50 K packy v 50 vt., 1:30, 2:10, 3 min, 100 vypl. 100 + 200 + 300 + 400 + 300 + 200 + 100 K/Hl.zp. po 50 m (ploutve/packy) i 20, 30, 40, 50 vt, 200 vypl.  <b>6,7 km</b>	<b>Chůze 4 hodiny</b>  <b>Regenerace</b>
<b>Středa</b>	600R 9 x 100 K 1:30 18 x 25 hypoxie 2x vlnění, 2x K, 150 vypl. 9 x 100 PZ 1:45, důraz na obrátky 18 x 25 Hl. zp., 150 vypl. 9 x 100 3xHl.zp. 3xK, 3xHl.zp. 18 x 25 3xM, 3xZ, 3xZ, 150 vypl. 9 x 100 3xK, 3xHl.zp., 3xK packy, /ploutve 18 x 25 Hl.zp. packy, 150 vypl.  <b>6,6 km</b> <b>Chůze 2 hodiny</b>	800R 8x50 K/M hypoxie start 1:05 100 vypl. 9x50 Hl.zp. stupňovaně po 3, start 1:00 250 vypl. <b>TEST: 8x200 Hl.zp. start 5:00</b> 8x100 K/Z i 15' lehce vypl.  <b>4,4 km</b>
<b>Čtvrtek</b>	600R 16x50 K start 50' 10x50 Hl.zp. nohy start 1:10, 100 vypl. 16x50 PZ start 0:50-1:00 10x50 Hl.zp. start 1:00, 100 vypl. 16x50 K packy start 50' 10x50 Hl.zp. po 25 m lehká/ostrá a ostrá/lehká start 1min, 100 vypl. 16x50 K packy/ploutve start 45' 10x50 Hl.zp. stupňovaně v 50 start 1:00 200 vypl.  <b>6,3 km</b> <b>Chůze 2 hodiny</b>	600R 2x100 Hl.zp., 100 vypl. 3x75 Hl.zp., 75 vypl. 4x50 Hl.zp., 50 vypl. 500 Z/K 3x100 Hl.zp. stupňovaně, 100 vypl. 6x75 Hl.zp., stupňovaně, 100 vypl. 9x50 Hl.zp. stupňovaně, 100 vypl. 500 Z/K 2x100 Hl.zp., 100 vypl. 3x75 Hl.zp., 75 vypl. 4x50 Hl.zp., 50 vypl. 500 Z/K  <b>5,3 km</b>

<b>Pátek</b>	600R 800 K hypoxie 3x200 PZ nohy start 4:30 100 vypl. 800 K ploutve 4x150 hl.zp./K/Hl.zp. á 50 start 2:30 100 vypl. 800 K packy 6x100 Hl. zp. start 1:50 100 vypl. 800 K packy + ploutve 12x50 PZ ploutve max. vlnění start 1:00 200 vypl. <p style="text-align: right;"><b>6,7 km</b></p>	<b>Chůze 4 hodiny</b>  <b>Regenerace</b>
<b>Sobota</b>	600R 3x250 K hypoxie i 15' 4x150 PZ střídát i 15' 5x50 Hl. zp. start 1:00 200 vypl. 3x250 PZ vždy 1 styl 100 m 4x150 K pac., start 2:15 5x50 M/K hypoxie, start 1:00 200 vypl. 3x250 Hl.zp./K po 50 m, i 20' 4x150 Hl.zp. nohy i 20' 5x50 Hl.zp. ploutve start 1:00 200 vypl. <p style="text-align: right;"><b>6,0 km</b></p> <b>Chůze 2 hodiny</b>	800R 8x75 (25 pod vodou+25 ostře+25 vypl.) PZ 200 vypl. <b>TEST</b> <b>4x100 M,Z,P,K se startem + 300 vypl.</b> <b>4x50 M,Z,P,K se startem + 200 vypl.</b> <b>4x25 M,Z,P,K se startem + 75 vypl.</b> <p style="text-align: right;"><b>4,6 km</b></p>
<b>Neděle</b>	600R 1000 „vlak“ 1xM, 2xZ, 3xP, 4xK 10x100 K start 1:30 100 vypl. 1000 „vlak“ Hl.zp. 10x100 Hl.zp./K á 50 start 1:45 100 vypl. 1000 „vlak“ K packy + ploutve 100 vypl. <p style="text-align: right;"><b>6,2 km</b></p>	
	<b>Celkem</b>	<b>70,0 km</b>