

SCM Střední Čechy, 27.10.-4.11.2018, Špindlerův Mlýn-Bedřichov

	dopoledne	odpoledne
Neděle 28.10.	Sucho: Horská túra 4 hodiny	600 R, 10 x 75 1xM, 2xZ, 3xP, 4xK i 15 vt. 9 x 100 K Hypox v 1:30 8 x 125 75K+50Hl.zp střídát - posunovat 150 vypl 10 x 75 Hl.zp. v 1:30 min 9 x 100 PZ v 1:50 min 8 x 125 K packy v 2:00 min 150 vypl. 6,2 km
Pondělí 29.10.	600R, 1500 K vlastní tempo, 100 vypl. 4 x (10x25) v 30-40', 50 vypl. 1.vlnění, 2. Hl.zp., 3. vlnění ploutve, 4. Hl.zp. ploutve 100 vypl. 800 K vlastní tempo, 100 vypl. 4 x (6x50) v 1 min, 50 vypl. 1.PZ bez Hl.zp. 2.Hl.zp., 3.PZ bez Hl.zp. ploutve, 4.Hl.zp. ploutve 200 vypl. 6,0 km Sucho: Horská túra 2 hodiny	600R, 2x sprint drill Hl.zp., K, 100 vypl. 6 x 100 K stupňovaně po 3 v 2:00, 100 vypl. 3 x 200 PZ stupňovaně v 3:30, 100 vypl. 6 x 100 Hl.zp. stupňovaně po 3 v 2:00, 100 vypl. 3 x 400 K stupňovaně v 6:30, 100 vypl. 3 x 100 PZ stupňovaně v 2:00, 100 vypl. 3 x 200 Hl.zp. stupňovaně v 4:00, 200 vypl. 5,9 km
Úterý 30.10.	600R, 100 + 200 + 300 + 400 K 100 vypl 2 x (25 + 50 + 75 + 100 + 75 + 50 + 25) PZ, 100 vypl 100 + 200 + 300 + 400 Hl. zp./ K á 25, 50 100 vypl. 2 x (25 + 50 + 75 + 100 + 75 + 50 + 25) PZ, 100 vypl. 100 + 200 + 300 + 400 K pac. 100 vypl. 2 x (25 + 50 + 75 + 100 + 75 + 50 + 25) Hl. Zp. 100 vypl. 6,5 km	Horská túra 6,5 hodin (28 km)
Středa 31.10.	600 R, 3 x 300 K Hypox 6 x 150 PZ mix 100 vypl. 3 x 300 Hl/K, 2.Hl/K, 3.Hl/K int. 30 vt. 6 x 150 K/M, K/Z, K/P int. 20 vt. 100 vypl. 3 x 300 K packy ve 4:30 min 6 x 150 Hl/K/HL á 50, int. 20 vt. 100 vypl. 6,3 km Sucho: Horská túra 2,5 hodiny	600 R, 2 x Sprint drill (6x50) Hl.zp., 200 vypl. 3 x (10 x 50 Hl.zp. v 2:30) vše do 3 vteřin od os. rekordu, mezi vždy 500 vypl. 4,5 km
Čtvrtek 1.11.	600R, 500 K Hypox 8 x 25 sculling 2 x 500 1.Z, 2.P nebo M/K, int. 30 vt. 8 x 25 vlnění p.v. ploutve ve 40 vt. 3 x 500 K packy int. 30 vt. 8 x 25 M/K Hypox ve 40 vt. 2 x 500 Hl. zp. / K 8 x 25 netradiční TC 500 Z/K 100 vypl	600R 8 x 50 K Hypox, v 55', 100 vypl. 9 x 50 Hl.zp. stupňovaně po 3, v 1:00, 150 vypl. TEST: 8 x 200 Hl. zp., v 5:00, 3 x 400 Z / K lehce, i 15'

	6,0 km	
	Sucho : Horská túra 2 hodiny	
Pátek 2.11.	600 R, 8 x 100 K v 1:30 6 x 100 PZ v 1:45 4 x 100 Hl.zp. nohy v 2 min, 100 vypl. 8 x 100 PZ vždy 25 ostře střídat v 1:45 6 x 100 ploutve (25 vlnění pod vodou + 75 K) 4 x 100 M, Z, P, K - stupňovaně ve 100 v 1:50, 100 vypl. 8 x 100 K pac. v 1:30 6 x 100 Hl.zp./K á 50 v 1:45 4 x 100 PZ stupňovaně v 25 m, 100 vypl. style="text-align: right;"> 6,3 km	Horská túra 6 hodin
Sobota 3.11.	600 R, 2 x 600 K 10 x 75 ploutve (25 pod vodou + K/Z) 150 vypl. 2 x 500 Z, M/K+P/K 10 x 75 4xK, 3xP, 2xZ, 1xM (25 ostře+75 lehce) 150 vypl. 2 x 400 K packy 10 x 75 (2x Hl.zp., 2 x K) 200 vypl. style="text-align: right;"> 6,3 km Sucho : Horská túra 2 hodiny	600 R 12 x 50 PZ v 1:00, stupňovaně v 50m, 100 vypl. TEST 4 x 100 M, Z, P, K se startem mezi 200 vypl. 400 vypl. 4 x 50 M, Z, P, K se startem mezi 100 vypl. 400 vypl. 4 x 25 M, Z, P, K se startem mezi 75 vypl. 2 x 400 střídat Z a K lehce style="text-align: right;"> 5,3 km
Neděle 4.11.	600R, 800 K Hypox středně 2 x 400 PZ (25+50Z+75P+100K a dolů, 2.obráceně) i 20' 4 x 300 i 30' střídat Hl.zp./K, 2.Hlzp./K, 3.Hl.zp./K 6 x 200 K packy v 3:00-3:15 8 x 100 PZ 1:50 10 x 50 Hl. zp. 25 ostře + 25 lehce 12 x 25 netradiční TC + sculling 200 vypl. style="text-align: right;"> 6,4 km	Celkem: 70,2 km