

VT SCM Střední Čechy - Špindlerův Mlýn podzim 2019

Tréninky:

Neděle 27.10.	
<p>Ráno: 600 R 10x150 K, i15“ 8x75 PZ po 25 střídat, i15“ 10x25 TC, i15“ 200 V 10x150 K,mpac, i15“ 8x75 PZ po 25 střídat, i15“ 10x25 TC, i10“ 200 V</p> <p>5.700 Sucho: Horská túra 2,5 hodin (13km, H.Mísečky)</p>	<p>Odpoledne: 600 R 5x200 K, s3“15’, prog 3x100 HZ, s2’, MAX 200 V 5x200 K, s3“15’, built 3x100 HZ, s2’, MAX 200 V 5x200 K, s3“15’, š 3x100 HZ, s2’, MAX, mpl 200 V</p> <p>5.100</p>
Pondělí 28.10.	
<p>Ráno: 600 R 2x400 K, lehce, s 6’ 8x50 HZ, s 1’ 100 V 2x400 K, hyp3, s6’ 8x50 HZ, mpac, s1’ 200 V 2x400 K, mpac, s6’ 8x50 HZ, mpl, s1’ 100 V 2x400 K, mpac, mpl, s6’ 8x50 HZ, mpac, mpl, s1’ 200 V</p> <p>6.000</p>	<p>Odpoledne: Horská túra 6,0 hodin(23 km, Výrovka, Friesovy Boudy)</p>
Úterý 29.10.	
<p>Ráno: 600 R 800 K 3x200 PZ, n, i 20“ 4x100 HZ, TC, i20“ 200 V 800K 3x200 PZ, s3’30“ 4x100 HZ, TC/MAX, s2’ 200 V 800K 3x200 PZ, s3’30“ 4x100 HZ, s2’ 200 V</p> <p>6.600 Sucho: Horská túra 2 hodin (13km, okolo Špindlerova Mlýna)</p>	<p>Odpoledne: 600 R 8x50 M/K, hyp, s1’ 100 V 8x50 Pz, i1’ 100 V 9x50 HZ, prog, i1’ 100 V 8x200 HZ, 5“, TEST 12x100 K/Z, s1’45“ 200 V</p> <p>5.150</p>

VT SCM Střední Čechy - Špindlerův Mlýn podzim 2019

Tréninky:

Středa 30.10.	
Ráno: 600 R 4x250 PZ, i20" 8x100 HZ/K po 25 střídat, s2' 200 V 4x250 PZ, i20" 8x100 HZ/K po 25 střídat, s2' 200 V 4x250 PZ, i20" 8x100 HZ/K, TC, s2' 200 V 6.600	Odpoledne: Horská túra 5,5 hodin (18 km, Luční Bouda)
Čtvrtek 31.10.	
Ráno: 600 R 600 K hyp 500 HZ/K, po 50 400 PZ 300 HZ n 200 V 600 K mpac 500 25 PV+25HZ+50V 4x100 PZ, build 300 HZ OBR 200 V 600 K vpac 500 HZ/K, HZ 50 prog , K 50V 400 PZ 300 HZ 200 V 6.600 Sucho: Horská túra 2 hodin (10 km, Vodní nádrž Labská)	Odpoledne: 600 R 8 x 50 PZ s1', lehká/ostrá 100 V TEST 4 x 100 M, Z, P, K mezi 300 V TEST 4 x 50 M, Z, P, K mezi 250 V TEST 4 x 25 M, Z, P, K mezi 125 V 8x 100 Z/K, i 10', lehce 200 V 2.800

VT SCM Střední Čechy - Špindlerův Mlýn podzim 2019

Tréninky:

Pátek 1.11.	
Ráno: 600 R 6 x 100 K, s1'30" 3x200 PZ, s3'15" 6x100 HZ, n, s 2' 200 V 6 x 100 K, mpac, s1'30" 3x200 HZ/K, s3'20" 6x100 PZ, n, s 1'40", 15m PV 200 V 6 x 100 (25 HZ build+25K+25 HZ+25 K), s1'30" 3x200 K, mpac, s3'00" 6x100 HZ, n, s 2', prog 200 V 6.800	Odpoledne: Horská túra, 5 hodin (18 km, Špindlerova Bouda, pramen Labe, H. Mísečky)
Sobota 2.11.	
Ráno: 600 R 5x300 K, s4'30" 6x75 vl, vl záda, vl bok 100 V 4x300 K/HZ, s4'30" až 4'45" 6x75 (25PV+25HZ SPR+25V) 100 V 3x300 K, mpac, s4'30" 6x75 HZ, ZT, s1'30" 100 V 300 K/Z 6x75 HZ, prog, s1'30" 200 V 6.800 Sucho: Horská túra 2 hodin (12km, okolo Špindlerova Mlýna)	Odpoledne: 600 R 3x400 K, prog, s5'45" 100 V 3x200 K, prog, s3'30" 100 V 3x200 PZ, prog, s3'30" 100 V 3x200 HZ, prog, s3'30" 200 V 3x100 K, prog, s2'00" 100 V 3x100 PZ, prog, s2'00" 100 V 3x100 HZ, prog, s2'00" 200 V 6.100
Neděle 3.11.	
Ráno: 600 R 4xpyr(200) K,Kmpac,Kš, K, s45" na 50m 4xpyr(100) HZ, HZmpac, HZmpl, HZ n, i20" 200V 6.200	Suma: 70,45 km