

VT SCM Střední Čechy - Špindlerův Mlýn léto 2020

Tréninky:

Pátek 14.8.	
	Odpoledne: 600 R 5x(4x75) PZ , s1"20', build 200 V 40x50 K, s1"00', prog 300 V 4.600
Sobota 15.8.	
Ráno: 600 R 2x400 K, lehce, s 6' 8x50 HZ, s 1' 100 V 2x400 K, hyp3, s6' 8x50 z2, s1' 100 V 2x400 K, mpac, s6' 8x50 HZ, mpl, s1' 100 V 2x400 K, mpac, mpl, s6' 8x50 HZ, mpac, mpl, s12 100 V 2x400 K, lehce, s 6' 6.600	Odpoledne: Sucho: Tělocvična (15-17)
Neděle 16.8.	
Ráno: 600 R 6x200 PZ, s3'30" (100M/100Z,100Z/100P. 200 V 5x500 K, s7'15" 200 V 4x100 PZ, n, s2'15" 12x100 PZ, s2' 300 V 6.600 Sucho: Horská túra 2,5 hodin (13,5 km, okolo Špindlerova Mlýna)	Odpoledne: 600 R 8x50 Pz, s1'00" 100 V 10x50 K, s1'00" 200 V 8x200 HZ, s5'00", TEST 8x100 K, s1'45", 200 V 4.600

VT SCM Střední Čechy - Špindlerův Mlýn léto 2020

Tréninky:

Pondělí 17.8.	
Ráno: 600 R 4x250 PZ, i20" , (2x25M, 50Z, 75P,100K, 2x25K, 50P,75Z,100M) 8x100 HZ/K po 25 střídat, s2' 200 V 4x250 PZ, i20" , (2x25M, 50Z, 75P,100K, 2x25K, 50P,75Z,100M) 8x100 HZ/K po 25 střídat, s2' 200 V 4x250 PZ, i20" , (2x25M, 50Z, 75P,100K, 2x25K, 50P,75Z,100M) 8x100 HZ/K, TC, s2' 200 V 6.600	Odpoledne: Horská túra 7,5 hodin (30 km, Labská bouda, Špindlerovka, Bílé Labe)
Úterý 18.8.	
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: tělocvična (11-12)	Odpoledne: 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 4.600
Středa 19.8.	
Ráno: 600 R 3x [16 x 50 K s 0'55'' 200 V 12 x 50 M, Z, K, n, mpl, s 0'55'' 100 V] 4 x 50 Pz, MAX, i 2' 200 V 4.300	Suma: 44,5 km