

SCM Střední Čechy 22.-29.4.2016		
	dopoledne	odpoledne
Pátek 22.4.2016		500R 15x150 (5xK, 5xPZ střídat, 5x Hl.zp.) 1. Svižná, 2. Ostrá 1. 50 m, 3. Ostrá 2. 50 m., 4. Ostrá 3. 50m, 5. Svižná á 2:15-3:00 100 vypl. 9x150 (3xK, 3xPZ střídat, 3x Hl.zp.) 1. Ostrá 1. 50 m, 2. Ostrá 2. 50 m., 3. Ostrá 3. 50m, á 2:15-3:00 200 vypl.  4,4 km
Sobota 23.4.2016	600R 4x400 K 20x25 PZ 100 vypl. 3x400 Hl.zp. + K á 50 m 20x25 M/K hypox 100 vypl. 2x400K packy 20x25 Hl. zp. 100 vypl.  Horská túra 2 hodiny  6,0 km	600R 8 x 50 PZ, lehká/ostrá, v 1:00, 100vypl. 5 x (3x200, stupňovaně, 100 vypl. 1. Hl. zp. v 4:00, K v 3:30 2. PZ v 4:00 3. K v 3:30 4. PZ v 4:00 5. Hl. zp. v 4:00, K v 3:30)  4,6 km
Neděle 24.4.2016	600R 12x125 PZ vždy 50 m 1 styl v 2:30-2:40 100 vypl. 8x75 Hl.zp. (25 Hl.zp. ostře+50K) v 1:30-1:40 100 vypl. 10x125 25 pod vodou + 100K v 2:20-2:30 100 vypl. 8x75 Hl.zp. v 1:30-1:40 100 vypl. 8x125 K vždy 50 m ostře, packy v 2:05-2:20 200 vypl.  Horská túra 2 hodiny  6,15 km	600 R 8 x 50 PZ v 1:00-1:10 důraz na výjezd, obrátku 200 vypl.  TEST 4 x 100 start na max. + 400 vypl. 4 x 50 start na max + 200 vpl.  4,0 km
Pondělí 25.4.2 016	600 R 4 x ( 100 + 200 + 300 + 200 + 100, 25 + 50 + 75 + 100 + 75 + 50 + 25, 100 vypl. ) Dlouhá pyramida K Krátká pyramida M,Z,P,Hl.zp.  6,2 km	Horská túra 5 hodin
Úterý 26.4.2016	600 R 8 x 50 PZ lehká/ostrá 500 K 8 x 50 PZ (25 ostře/25 svižně, 25svižně/25 ostře) 100 vypl. 8 x 50 Hl. zp. Stupňovaně v 50 m	800 závodní rozplavání  TEST 8 x 200 Hl.zp. start 6:00 8x150 K, K/Z, packy

	<p>500 K/Hl.zp.  8 x 50 Hl.zp. ostrý výjezd+K  100 vypl.  8 x 50 ploutve vlnění pod vodou + hypoxie  Hl.zp./K  500 K ploutve  8 x 50 2. Hl.zp.  100 vypl.  8 x 50 Hl.zp. packy  500 K packy /ploutve  200 vypl.</p> <p style="text-align: right;"><b>5,9 km</b></p> <p>Horská túra 2 hodiny</p>	<b>3,6 km</b>
<p>Středa  27.4.2016</p>	<p>600 R  3x800 K (1. hypoxie, 2. 25 ostře+75 lehce, 3. Vlnění po obrátce  8x25 Hl.zp.  100 vypl.,  2x800 (1. PZ á 100 m, 2. 50 Hl.zp. + 150 K)  8x25 Hl.zp. ostrý výjezd + vypl.  100 vypl.  800 K packy  8x25 Hl.zp. packy  100 vypl.</p> <p style="text-align: right;"><b>6,3 km</b></p>	Horská túra 5 hodin
<p>Čtvrtek  28.4.2016</p>	<p>600R  4 x 200 K v 3:00  6 x 150 Hl.zp./K v 2:45  8 x 100 PZ v 1:40  200 vypl.  4 x 200 PZ v 3:30  6 x 150 K hypox v 2:30  8 x 100 Hl.zp./K v 2:00  200 vypl.</p> <p style="text-align: right;"><b>6,0 km</b></p> <p>Horská túra 2 hodiny</p>	<p>600R  12 x 25 K/M hypoxie, 100 vypl.  12 x 50 PZ stupňovaně po 3, 100 vypl.  12 x 75 po 25 m pod vodou + M + K  200 vypl.  4 x 25 PZ se startem do 200 vypl.  12 x 50 K/Z lehce mezi 20 vt.</p> <p style="text-align: right;"><b>4,1 km</b></p>
<p>Pátek  29.4.2016</p>	<p>600R  2 x sprint drill  100 vypl.  3 x (8 x 50 , 100 vypl.  6 x 100 K á 1:00, 100 vypl.)</p> <p style="text-align: right;"><b>4,0 km</b></p>	
	CELKEM	<b>61,25 km</b>