

<p><b>Plzeň</b>  <b>SCM II Vysočina</b>  <b>21. - 27.5.2016</b></p>	<p>SOBOTA večer  500  8x50 N st1=10'', R st 1', 8 x 50 TC st 1'  3 x 400 v, s, r K st 6'30''  3 x 300 v, s, r Z st 5'30''  3 x 200 v, s, r PZ st 4'  200, 200 N-R  3 x 300 v, s, r N st 6'45''  3 x 200 v, s, r I  100  celkem 6,0km</p>
<p>NEDĚLE ráno  400, 400N, 400R  10 x 150 M-Z-P st 2'45'', 100  8 x 150 Z-P-K st 3', 100  6 x 150 P-K-M st 3'30'', 100  3 x 200 v, s, r N  100  Celkem 5,8km</p>	<p>NEDĚLE večer  600 K-Z-P, 400N-R  12 x 100 pl, K, Z, vlnění st 1'30'', st1'40'', st 1'50''  2 x Malá pyramida N, R  2 x (10 x 50(25-25) a 50TC st1')pl,CZ  400N-300R-200PZ-100hypox  <b>Štafety</b>  200  Celkem 5,5km</p>
<p>PONDĚLÍ ráno  500, 500 N-R  12 x 150(50N-50R-50CZ) PZ int 10''  10 x 100K pl st1'3''  10 x 50 TC st 1'  4 x 200 pl+pc K st3'  2 x 200 Z pl  200  Celkem 5,7km</p>	<p>PONDĚLÍ večer  400CZ, 400N, 400R  4x (2x50PZ st1', 4 x 50PZ N st 1'15'')  4 x 200PZ st 4', 200  4 x 200K st 3', 200  4 x 200 N st 4'30'', 200  Celkem 5,2km</p>
<p>ÚTERÝ ráno  100K-200Z-300P-200Z-100K  2x (2x200TC int10'' K,Z) CZ,pl  8 x 100 (50N-50R) st 2'PZ  60 x 50 rychle I, středně st1'  100  Celkem 5,6km</p>	<p>ÚTERÝ večer  4x200 K,Z,K,P  4 x 200 P,K,Z,K (100N-100R)  800 pl+pc K  4 x 200 pl (100 vlnění – 100Z)  3 x (50LR-50PR-503L3P-50 vysoký loket-100CZ) int 15''  1500 libovolně  Celkem 5,6km</p>
<p>STŘEDA ráno  2 x (3 x 100) K TC, K,Z int 10''  10 x 50 pl TC st 1'  2 x (3 x 400 st 6'30'', 100 prsa na zádech, 200N, 300R)  Celkem 5,5km</p>	<p>STŘEDA večer  600 K-Z-P, 400 N-R  12 x 100 pl K st1'30'', Z st 1'40'', vlnění st 1'50''  2 x malá pyramida N,R  2 x (5x(50(25 – 25)+50TC)st1' pl, CZ  100  Celkem 4,1km</p>
<p>ČTVRTEK ráno  300-300N-300R  500 pl+pc  4 x (100K, 200N, 300TC-CZ) M,Z,P,K  10 x 100 (I, N) st 2'  10 x 50 (NI, TC) st1'  300  Celkem 5,8km</p>	<p>ČTVRTEK večer  500-500N-500R  10 x 50 TC int10''  Velká pyramida CZ  10 x 50 TC int 10%%  400 K pl+pc  300 Z pl  200 P  100 M  15 x 100 st 1'40'', 200  Celkem 6,0km</p>
<p>PÁTEK ráno  5 x 200 (K,Z,K,P,PZ)  4 x 200 PZ CZ,N,CZ,N  3 x 200 N  2 x 200 R  200 (4x50 int 10''), 800 pl+šn K  10 x 50 (25 scul + 25) int 10'', 800 pl Z  400  Celkem 5,5km</p>	<p><b>CELKEM 12 TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK</b>  <b>17,3Km + 49Km</b></p>