

## SCM Střední Čechy, 28.-6.5.2018, Špindlerův Mlýn-Bedřichov

	dopoledne	odpoledne
<b>Neděle 29.4.</b>	<b>Sucho : Horská túra 22 km (Rovinky, Mísečky)</b>	400 R, 8 x 100 K hypoxie v 1:30, 100 vypl. 8 x 200 PZ TC, lehká/ostrá á 25 m, lehká, ostrá v 4:45, 100 vypl. 8 x 300 Hl.zp./K v 5:00 (4. a 8. ostře Hl.zp.), 200 vypl. <b>5,6 km</b>
<b>Pondělí 30.4.</b>	600R, 3 x (4x150 K hypoxie 8x75 Hl.zp. 4x150 PZ bez K 200 vypl.) K hypoxie, Hl.zp., PZ bez K K stupňovaně v 150, Hl.zp. max vlnění, PZ střídát K packy, Hl.zp. stupňovaně v 150, K/Z <b>6,6 km</b> <b>Sucho : Horská túra 2,5 hodiny</b>	400R, 8 x 50 max. pod vodou + PZ, 200 vypl. 5 x ( 6 x 100 stupňovaně po 3, 200vypl. ) HL.Zp., K, PZ, Hl.zp. packy, K packy <b>5,0 km</b>
<b>Úterý 1.5.</b>	400R, 200 + 300 + 400 K start 3:00, 4:30, 8 x 25 vlnění start 40', 100 vypl 200 + 300 + 400 PZ start 3:30, 5:00, 8 x 25 vlnění na zádech start 40', 100 vypl 200 + 300 + 400 K start 3:00, 4:30, 8 x 25 vlnění ploutve start 40', 100 vypl 200 + 300 + 400 Hl. zp. / K střídát po 50 m start 3:30, 5:00, 8 x 25 Hl.zp. ploutve, ostře, start 40', 100 vypl 200 + 300 + 400 K packy start 3:00, 4:30, 8 x 25 K ploutve start 30', 100 vypl <b>6,5 km</b>	<b>Horská túra 23 km (Sněžka)</b>     <b>Wellness</b>
<b>Středa 2.5.</b>	600 R, 2 x 500 K hypoxie, i 30', 100 vypl. 3 x 400 Hl.zp./K, i 30', 100 vypl. 12 x 25 PZ stupňovaně po 3, v 35', 100 vypl. 4 x 300 Hl.zp./K i 30', 100 vypl. 5 x 200 PZ v 3:30, 100 vypl. 12 x 25 Hl.zp. ploutve stupňovaně, v 35', 200 vypl. <b>6,3 km</b> <b>Sucho : Horská túra 2,5 hodiny</b>	600 R, 8 x 50 K hypoxie, v 55', 200 vypl. 9 x 50 Hl.zp. stupňovaně po 3, v 1:00, 250 vypl. <b>TEST: 8 x 200 Hl. zp., v 5:00,</b> 8 x 100 Z / K lehce, i 15', 100 vypl. <b>4,4 km</b>
<b>Čtvrtek 3.5.</b>	600R, 10 x 75 (25 pod vodou+25M+25K) v 1:30 10 x 150 K (5x hypoxie, 5x stupňovaně v 150) v 2:30 150 vypl. 8 x 75 Hl.zp. v 1:45 8 x 150 PZ střídát v 2:45 150 vypl. 6 x 75 K packy, ploutve v 1:10 6 x 150 Hl.zp.+K+Hl.zp. po 50, v 2:50 200 vypl. <b>6,5 km</b> <b>Sucho : Horská túra 2 hodiny</b>	600R Sprint drill (300 m) Hl.zp., 50 vypl. 2 x ( 3 x ( 8 x 50 , 100 vypl. 1. PZ lehká/ ostrá v 1:00 2. Hl.zp. tempově v 55', K v 50' 3. Hl. zp. stupňovaně po 4 , v 55'-1:00) mezi 600 Z/K po 50 <b>4,6 km</b>
<b>Pátek 4.5.</b>	600 R, 3 x (25+50+75+100+75+50+25) i 10' K 3 x (25+50+75+50+25) i 10 125 vypl 3 x (25+50+75+100+75+50+25) i 10' PZ 3 x (25+50+75+50+25) i 10 hypoxie Hl.zp./K 125 vypl 3 x (25+50+75+100+75+50+25) i 10' K pac. 3 x (25+50+75+50+25) i 10 Hl.zp. 225 vypl <b>6,7 km</b>	<b>Horská túra 25 km (Výrovka, Friesovy boudy, Hřiběcí bouda)</b>     <b>Wellness</b>

