

VT SCM Střední Čechy - Špindlerův Mlýn léto 2021

Tréninky:

Sobota 14.8.	
	Odpoledne: Sucho: Horská túra 2,0 hodin (8,5 km, Svatý Petr)
Neděle 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, s1' 100 V 2x400 K, lehce, s 6' 6.600 Sucho: Horská túra 2,5 hodin (13,5 km, Bouda u Bílého Labe)	Odpoledne: 600 R 5x(4x75) PZ , s1"20', build 100 V 12x100 (4K s1"30'+ 4HZ s1"45'+ 4 PZ s1"45') 100 V 12x50 (25 HZ+25 lehce), s1' 400 V 4.500
Pondělí 16.8.	
Ráno: 600 R 6x200 PZ, s3'30" (100M/100Z,100Z/100P..) 200 V 3x500 K, s7'15" 100 V 16x50 PZ, n, mpl, s1' 200 V 16x50 K, mpac, s1' 100 V 10x100 5xHZ,5xPZ, s1'45" 200 V 6.700 Sucho: Horská túra 2,0 hodin (9,5 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 4.400

VT SCM Střední Čechy - Špindlerův Mlýn léto 2021

Tréninky:

Úterý 17.8.	
Ráno: 600 R 8x100 HZ/K, n/p, s1'45" 16x50 PZ, mpl, s1'15", (25PV+25PZ MAX) 100 V 6x400 K, 1,3,6 mpac, s5'30" 200 V 12x50 M/Z, mpl, s1' 3x100 K, mpl, s1'30" 400 V 6.200	Odpoledne: Horská túra 7,5 hodin (30 km, Labská bouda, Dvoračky, H.Mísečky) Wellness
Středa 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: Horská túra 2,0 hodin (9,5 km, okolo Špindlerova Mlýna)	Odpoledne: 600 R 8 x 50 K, s1' 2x[4x25 HZ, (15m MAX), s45" 100 K, s2' 4x25 HZ, (20m MAX), s45" 150 K, s2'45" 4x25 HZ, MAX, s45" 200 K, s3'30"] 4x[50 HZ (25 MAX+25V), s1'30" 100 HZ (50 MAX+50V) s3' 200 HZ (75 MAX+125 V) s5'] 200 V 4.100
Čtvrtek 19.8.	
Ráno: 600 R 6x100 K, s 1'30" 3x200 PZ, s 3'15" 6x100 PZ n, s 2'15" 200 V 6x100 K, mpac, s 1'30" 3x200 HZ/K, s 3'20" 6x100 M,Z,K mpl, n, s 2'00" 200 V 6x100 K, (25 HZ+25 K) s 1'30" 3x200 PZ, mpac, s 3'00" 6x100 HZ n, s 2'15", prog 200 V 6.600	Sucho: Horská túra 2,0 hodin (9,5 km, Labská přehrada) Odpoledne: 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] 200 V 5.700

Tréninky:

Pátek 20.8.	
Ráno: 600 R 4x300 K, s 4'30'' 6x50 HZ n, s 1'15' 200 TC HZ 4x100 (25 PV+25 HZ MAX+50 K), s 2'00'' 200 V 3x300 K, mpac, s 4'30'' 6x75 M,Z,K, mpl (25PV+25 MAX+25K), s 1'30' 200 TC z2 4x100 (50 HZ MAX+50 K), s 2'00'' 200 V 2x300 K,š, s 4'30'' 6x100 PZ, s 1'45'' 200 V 6.450	Odpoledne: Tělocvična 2,0 hodin – silová a balanční cvičení Wellness
Sobota 21.8.	
Ráno: 600 R 3 x (25+50+75+100+75+50+25) K, i 10' 3 x (25+50+75+50+25) M, Z, P, i 10' 125 vypl 3 x (25+50+75+100+75+50+25) M, Z, K, mpl,i 10' 3 x (25+50+75+50+25) P,Pz,P, i 10' 125 vypl 3 x (25+50+75+100+75+50+25) K, i 10', mpac. 300 vypl 6.100 Sucho: Horská túra 2,0 hodin (10,5 km, Medvědin)	Odpoledne: 800 R 12x50 PZ, s 1'00'' 100 V 4x[100 HZ MAX 600 V] 4x[50 HZ MAX 200 V] 400 V 5.700
Neděle 22.8.	
Ráno: 600 2x500 K, mpac, š 8x50 (mpl, vl, vl zada, vl bok) 1'00'' 500 (25M+50Z+75P+100K) 100V 9x50 Z, P, K, mpac, s 1'00'' 12x50 PZ, n, s 1'10'' 900 PZ, každá 3 25 n 150vypl. 12x100 HZ, (25+50MAX+25), s 2'00'' 200vypl. 6.100	
Suma: 80,05 km	