

# VT SCM Střední Čechy - Špindlerův Mlýn podzim 2022

Tréninky:

<p><b>Úterý 25.10.</b></p>	<p><b>Odpoledne</b>              800 R              8x100 K, s1'30"              100 V              18x50 M, Z, K, n, mpl, s 1'00"              100 V              8x100 K, s2'00", (75K+25nZ)              100 V              18x50 Z/K, mpl, mpac, s 1'00"              300 V</p> <p><b>4.800</b></p>
<p><b>Středa 26.10.</b></p> <p><b>Ráno:</b>              800 R              12x50 n, Pz, s1'15"              400 TC              8x50 HZ, MAX, s1'30"              200 V              12x50 mpl, (1:nK, 2:nZ), s1'00"              100 V              8x50 n, HZ, s1'05" (30 m MAX)              200 V              400 TC              8x50 HZ, MAX, s1'30"              200 V              800 K š              300 V</p> <p><b>5.800</b></p> <p><b>Sucho: Lehká kondiční práce 2,0 hodiny (10,0 km, okolí Špindlerova Mlýna)</b></p>	<p><b>Odpoledne:</b>              600 R              200 n, HZ              6x50 n, HZ, MAX, s 1'20"              100 V              200 K, mpac              6x50 mpac,HZ, s 1'00"              100 V              900 mpl+š (50nM+100K+100MAX+50V)              200 V              6x100 HZ, s 2'30"              200 V              800 K, š              200 V</p> <p><b>4.600</b></p>
<p><b>Čtvrtek 27.10.</b></p> <p><b>Ráno</b>              600 R              3x300 K, š,mpac, s 4'15"              12x50 mpl, PZ (25 n + 25 p), s 1'00"              12 x 25 HZ, prog, s 0'35"              200 V              8x100 (25n+50 souhra+25 n), Pz, s 2'00"              12x50 (15 nM+10 V+25TC, lib), s 1'00"              4x25 HZ, MAX, i 0'10"              200 V              600 (50 n + 100 p)              6x100 (50 K, hyp+25 HZ, MAX+25V), s 1'45"              4x25 HZ, MAX, i 0'10"              200 V</p> <p><b>6.000</b></p>	<p><b>Odpoledne</b>              600 R              800 mpl+š (50 n+50p+100 souhra), HZ              4 x 50 (15 m SPR+35 V), HZ, s 1'15"              600 PZ (100 n+25 MAX+25V)              4x50 (20 m SPR+30 V), HZ, s 1'14"              400 K, š, mpac              4x50 (25 MAX+25 V), HZ, s 1'15"              200 V              6x100 HZ (65 MAX+35 V), 2'30"              400 K, š              200 V</p> <p><b>4.200</b></p> <p><b>Tělocvična: kompenzační cviky</b></p>

# VT SCM Střední Čechy - Špindlerův Mlýn podzim 2022

Tréninky:

<b>Pátek 28.10.</b>	
<b>Ráno</b> 800 R 8x50 (25M+25K), s 1'00'' 400 PZ (50n+50TC), 8x50 M,K, mpl, (20nM+30V), s 1'00'' 200 V 8x75 HZ, stup po 25 v 75 s 1'45'' 400 TC 16x25 HZ, s 0'30'' (25V+25MAX) 200 V 5x100 K, hyp7, 1'50'' 5x100 K, mpl, 1'40'' 5x100 K, mpl, mpac 1'30'' 5x100 K, MAX, 1'20'' 300 V  <b>6.100</b>	<b>Odpoledne</b> <b>Tělocvična: kompenzační cviky</b>  <b>Lehká kondiční práce: 3,0 hodiny (14,0 km, Labská přehrada)</b>
<b>Sobota 29.10.</b>	
<b>Ráno</b> 800 R 16x50 (4xPz, 4xK, 4xPz, 4xZ), s 1'10'' 400 TC HZ 4x100 (25 n+50 sou+25 MAX) HZ, s 2'00'' 200 V 12x50 Pz, stup ve 3, s 1'00'' 400 K, š 6x100 (40 V+60 MAX) HZ, s 2'00'' 200 V 8x50 HZ,mpl, (25 sou+25 PV), s 1'15'' 400 TC, z2 8x100 K, s 1'30'' 200 V  <b>6.200</b>	<b>Odpoledne:</b> 600 R 2x200 PZ, (25 MAX, 25 V) 200 lib, n 4x100 HZ MAX, s 5'00'', dvě skupiny 100 V 900 mpl (25nM+50 K+25 nM+50Z) 4x100 HZ MAX, s 5'00'', dvě skupiny 100 V 900 mpl (25nM+50 K+25 nM+50Z) 200 V  <b>4.200</b> <b>Lehká kondiční práce: 2,0 hodiny (9,0 km, Svatý Petr)</b>
<b>Neděle 30.10.</b>	
<b>Ráno</b> 800 3x500 K (1:mpac, 2:š, 3:mpl), i15'' 8x50 mpl (vl, vl záda, vl l. bok, vl pr. bok) s 1'00'' 100V 2x500 Z (1:mpac, 2:mpl), i15'' 12x50 Pz, n, s 1'15'', neg 100 V 12x100 HZ (25V+50MAX+25V), s 2'00'' 500 V  <b>6.200</b>	
<b>Suma: 48,1 km</b>	