

SOUSTŘEDĚNÍ SCM STŘEDNÍ ČECHY 8.-14.11.2014 – BEDŘICHOV (MLADŠÍ)

	Dopoledne	Odpoledne
Sobota	600R 8 x 250 PZ (vždy 1 styl 100 m střídat) 100 vypl. 12 x 125 PZ (vždy 1 styl 50 m střídat) 100 vypl. 16 x 75 PZ (vždy bez 1 stylu střídat) 200 vypl. 5,7 km
Neděle	600R 4 x 400 K stupňovaně 100 vypl. 12 x 50 Hl. zp. 100 vypl. 3 x 400 K/Hl. zp. Po 50 m 100 vypl. 10 x 50 K v 50' vlnění po odrazu a obrátce 100 vypl. 2 x 400 K pac. lehká/ostrá 100 vypl. 8 x 50 PZ v 1:00 100 vypl. 6,3 km Sucho: výlet po horách 1,5 hodiny	800R, 4 x (12 x 25 1. K hypox, 2. PZ stupňovaně po 3, 3. max. vlnění pod vodou + vypl., 4. HL.zp. lehká/ostrá, 100 vypl) 10 x 100 Hl.zp. v 3:00 300 vypl. 8 x 150 K, K/Z i 15' 5,5 km
Pondělí	800 R, 8 x (25+50+75) M,Z,P,K, 100 vypl. 16 x 25 vlnění s ploutvemi á 45' , 100 vypl. 8 x (25+50+75) Hl.zp., (M a P střídat K a hlavní) 100vypl. 8 x 25 vlnění bok / záda á 45' , 100 vypl. 8 x (25+50+75) K pac., 200 vypl. 5,5 km Sucho: 1 hodina posilování vlastní vahou + protažení	400R 8 x 50 (25 pod vodou + 25 PZ) v 1:00 100 vypl 3 x (3 x 50 , 150 vypl., 3 x 100 , 200 vypl., 3 x 200 , 200 vypl., vše stupňovaně) PZ, Hl.zp., K. 5,7 km
Úterý	400R, 100 + 200 + 300 + 400 + 300 + 200 + 100 K 100 vypl 50 + 100 + 150 + 200 + 150 + 100 + 50 PZ 100 vypl. 25 + 50 + 75 + 100 + 75 + 50 + 25 K hypoxie 100 vypl. 25 + 50 + 75 + 100 + 75 + 50 + 25 Hl.zp. 100 vypl 50 + 100 + 150 + 200 + 150 + 100 + 50 K packy 100 vypl. 100 + 200 + 300 + 400 + 300 + 200 + 100 K/Hl.zp. po 50 m 100 vypl. 6,6 km	Horská túra 18 km (Bedřichov - Labská bouda) Večer regenerace

Středa	800R, 14 x 100 K á 1:40-1:50, 100 vypl., 12 x 100 PZ vždy 25 ostře, střídat v 1:45-2:00, 100 vypl. 10 x 100 K/hlavním á 50 v 1:40-1:50, 100 vypl 8 x 100 K pac v 1:40-1:50, 100 vypl. <p style="text-align: right;">5,6 km</p> Sucho: 1 hodina posilování vlastní vahou + protažení	800R 2 x „vlak“ 500 m (vždy 25 ostře + 100 K lehce), 50 vypl 4 x 25 start do 150 vypl PZ 4 x 50 start do 250 vypl PZ Sčítat časy do 100PZ a 200PZ 200 PZ start , 500 vypl. <p style="text-align: right;">4,2 km</p>
Čtvrtek	800 R, 8 x 50 PZ v 1:00 600 K hypoxie 8 x 50 HL. zp. v 1:05 600 PZ á 100 PZ 8 x 50 pod vodou ploutve + K, i na posledního na dráze 600 Hl.zp./K á 50 m 8 x 50 HL. zp.nohy v 1:15 600 K pac. 8 x 50 HL. zp. v 1:05 200 vypl. <p style="text-align: right;">5,4 km</p> Sucho: Výlet po horách 1,5 hodiny	800R, 3 x 25 Hl. zp., 3 x 50 K, 3 x 75 Hl. zp., 3 x 100 K, 3 x 75 2.HL.zp., 3 x 50 K, 3 x 25 Hl. zp., 200 vypl. 6 x 200 HL. ZP. ve 4:30 min , 400 vypl. 8 x 150 K, K/Z i 10-15´ 100 vypl. <p style="text-align: right;">5,1 km</p>
Pátek	600 R 4 x (8 x 25 bez dechu M, vlnění pod vodou, bez dechu K, bez dechu M), 50 vypl. 5 x 75... 2 x 75 po sériích střídat Hl.zp. a II. Hl. zp.), 100vypl. 400 K, střídat pac. a bez pac. 100 vypl.) <p style="text-align: right;">5,1 km</p>	
		CELKEM : 60,7 km