

SOUSTŘEDĚNÍ SCM STŘEDNÍ ČECHY 2.-8.11.2014 – BEDŘICHOV (STARŠÍ)

	Dopoledne	Odpoledne
Neděle		600R 8 x 250 PZ (vždy 1 styl 100 m střídát) 100 vypl. 12 x 125 PZ (vždy 1 styl 50 m střídát) 100 vypl. 16 x 75 PZ (vždy bez 1 stylu střídát) 200 vypl. 5,7 km
Pondělí	600R 4 x 400 K hypoxie 12 x 50 Hl. zp. 100 vypl. 3 x 400 K/Hl. zp. Po 50 m 10 x 50 Hl. zp. nohy 100 vypl. 2 x 400 PZ lehká/ostrá 8 x 50 sculling/vypl. Po 25 m 100 vypl. 6,2 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 3:00 400 vypl. 6 x 150 K i 15' 100 vypl. 5,4 km
Úterý	400 R, 20 x 50 D,2x Z, 3 x P, 4 x K, na záběr á 1:00, 100 vypl. 16 x 25 vlnění pod vodou/ bok á 45', 100 vypl. 20 x 50 K á 45-50', 100 vypl. 16 x 25 vlnění s ploutvemi á 45' , 100 vypl. 20 x 50 HL 25 ostře/25 lehce,25 lehce/25 ostře á 50' /Motýlkáři a prsaři 16x, lehká 25 kraulem á 1:00, 100 vypl. 20 x 50 K packy á 45-50', 100 vypl. 5,8 km Sucho: chlapci – posilovna, dívky – cvičení vlastním tělem	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) Hl.zp., K, Hl.zp. 5,7 km
Středa	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- pramen Labe a zpět) Večer regenerace

Čtvrtek	800R, 14 x 100 K á 1:30, 100 vypl., 12 x 100 PZ vždy 25 ostře, střídat v 1:40, 100 vypl. 10 x 100 K/hlavním á 50 v 1:40, 100 vypl 8 x 100 K pac v 1:30, 100 vypl. 6 x 100 hlavním v 1:40, 100 vypl <p style="text-align: right;">6,3 km</p> Sucho: Výlet po horách 1,5 hodiny	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>
Pátek	600 R, 8 x 50 PZ 800 K hypoxie /šnorchl 8 x 50 HL. zp. 800 PZ 8 x 50 pod vodou ploutve + K 800 Hl.zp./K á 50 m 8 x 50 HL. zp.nohy 800 K pac. 8 x 50 HL. zp. 200 vypl. <p style="text-align: right;">6,0 km</p> Sucho: 1 hodina posilování vlastní vahou + protažení	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. 8 x 200 HL. ZP. ve 4 min , 400 vypl. 2 x (6 x 150 , 100 vypl., K, K/Z) <p style="text-align: right;">6,2 km</p>
Sobota	600 R 5 x (8 x 25 bez dechu M, vlnění pod vodou, bez dechu K, vlnění pod vodou, bez dechu M), 50 vypl. 6 x 75... 2 x 75 po sériích střídat Hl.zp. a II. Hl. zp.) , 100vypl. 400 K, střída t pac. a bez pac. 100 vypl.) <p style="text-align: right;">6,4 km</p>	
		CELKEM : 64,5 km