

VT SCM II JM; Trutnov - 21. 10. - 28. 10. 2018

Pondělí 22. 10. 8:00 - 10:00		14:00 - 16:00		
800R + 800Pzpl. (50N-50TC) 10x150PZ bez M, 100vyp. 16x50 (25Zvln.+25vyp.) st. 0:50, 100vyp. 4x200TC Z 6x100no K/libo (75rychle+25Pno lehce) 800Khypox.		600R 3x(100PZ-200Z-400K+8x50PZerychle+100vyp.) <u>12x100 (25p.v.-25Z-25D-25P)sviž.</u> , 100vyp. 800Kpac.hypox., 100vyp.		
S 60': bruslení	6,3	S 45': výběh venku, strečink	6,4	12,7
Úterý 23. 10. 8:00 - 10:00		16:00 - 18:00		
800R + 300no libo 12x150sviž. (25D-50Z-75K) 10x100N I. + 100vyp. St.5:00 - TEST 1000libo		600R + 12x50 (25O2+25Z) 4x(400-200-100+100vyp.) Kpac./PZ čas io. 30" <u>9x200 (Kno/Z/Dno)pl.</u> , 100vyp.		
S 60': bruslení	5,8	S 45': statické posilování, strečink	6,3	12,1
Středa 24. 10. 6:00 - 8:00				
800R + 12x50 (25ostře-25lehce libo) K/D/libo 4x100TC Pze 800K st. 12:00-400K st. 6:00-200K st. 3:00-100K - TEST 4x100TC Pze - 400Z - 300P - 200Kcvrnk. 800K st. 12:00-400K st. 6:00-200K st. 3:00-100K - TEST 300vyp.		VOLNO - regenerace		
S 60': bruslení	6,4		0	6,4
Čtvrtek 25. 10. 10:00 - 11:00		17:00 - 19:00		
800R, 400no pl. libo <u>12x50 (1xD st.55"/1xZ st. 50"/1xK st. 45")pl.sv.</u> , 100vyp 5x200PZ i. 5:00 - TEST. , 200vyp., <u>12x150 (100K-50P/100K-50Z)st. 2:45</u> , 4x200Kpac. tech. 12x25vln.pl.max. st.35" 100vyp.		600R + <u>10x50 (25p.v./25Z)io. 20"</u> , 400Npl.libo 18x50 (D/Z/K) st.0:55 , 100vyp 5x400PZ (so čas-no-so čas-pa-so čas)io. 45" , 200Zsoub. <u>4x200PZe TC</u> 400vláček na 1., 100vyp.		
S 60': bruslení	6,1	S 60': výbušná síla, běhy, vybíjená	6	12,1
Pátek 26. 10. 8:00 - 10:00		14:00 - 16:00		
800R 8x50no Pze sviž. lo. 10", 8x50Kostře st. 0:45 , 100vyp. 5x(100 I.zp. max. start+300vyp.) - TEST 8x300sviž. lo. 20" (3x100PZ/Z/P/K á 2), 100vyp.		600R + 16x25 vln. libo ostře 8x400 (Kpac.-Zpac.-Ppac.-4x100PZpac.-bez pacek), 100vyp. 16x75 (25Dno-50Kno)ostře pl. lo. 15" -100vyp. 800K (200dl.záb./200hypox.), 100vyp.		
S 60': bruslení	6,2		6,5	12,7
Sobota 27. 10. 6:00 - 7:00		14:00 - 16:00		
600R 4x500PZe (1x100so-2x100no-4x50rychle st. 55") 200vyp.		800R, 12x50 (15Kmax.O2-dopl. Lehce) 800K (á 200m: N-pa-dob-TC), 3x(400 st.7'-200 st.4'-100 st.2'-2x50 st.1') K Npl-so-sopac. 100vyp., 400PZdob., 12x25K max. st. 30" 200vyp.		
S 180': výlet 9 km	2,8		5,7	8,2
Neděle 28. 10. 6:30 - 8:30		odpoledne		
800R + 12x50PZ (25D-25Z/25Z-25P...) <u>50Z-100K-150PZbezK-200K-3x100PZ-400PZno-500K...</u> <u>...-400PZno-3x100PZ-200K-150PZbezK-100K-50Z sviž. io. 20"</u> 100vyp. 8x75 (25PKno-25PZe-25Kmax.) 1000Khypox.pl., 200vyp.		Návrat domů		
	6,2			6,2

Součet dopoledne: 39,8 km
TJ voda: 12

Součet odpoledne: 30,9 km
Hodiny voda: 23 h

Součet celkem: 70,7 km
Suchá příprava: 10,5 h