

## VT Mallorca / Španělsko 9. 4. - 17. 4. 2018

9.4.2018 - dopoledne

	Voda	Sucho
	0'	0'

9.4.2018 - odpoledne

	Voda	Sucho
<i>Příjezd Mallorca</i>	0'	0'
<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

10.4.2018 - dopoledne

		Voda	Sucho
4x100k á 1'40", 4x50kcv á 1'10", 2x100z á 1'45", 4x50zcv á 1'10",	1000		
8x50k desc 1-4 á 1'10',	1400	110'	0'
200v,	1600		
<b>Kontrola 10x300k průměr á 5'</b> ,	4600		
8x100z pl mezi 10",	5400		
200v	<b>5600</b>		

10.4.2018 - odpoledne

		Voda	Sucho
14x100(6x100lib á 1'50", 4x100(50z+50k) á 1'40", 4x100(50hzcv+50lib) á 1'50'),	1400		
4x100hzn pl <b>25+50+25</b> á 2',	1800	120'	60'
3x50k á 50"+3x100k á 1'30"+3x200k á 2'50"+3x100k á 1'30"+3x50k á 50",	3300		
4x200( <b>30hz+20hz+100lib+50hz stup</b> ) á 4',	4100		
12x50kpa hyp5,7 á 55",	4700		
8x50hz( <b>25 mezi pauza 5' 25</b> ) á 1'30", 600(300nlib, 300lib)	<b>5700</b>	<b>11300</b>	<b>11300</b>

11.4.2018 - dopoledne

		Voda	Sucho
36x50(12x50(1x50k, 1x50pz) á 50", 10x50(4x50pzn, 1x50hzn) á 1'05",			
8x50(4x50pzcv, 4x50hzcv) á 1'05", 4x50(25uw+25lib)pl á 1'05",		120'	0'
2x50(1x50hzcv, <b>1x50hz max</b> )pl á 1'05", 5x100(25sc+25mn rotace) mezi 10",	2300		
<b>6x50hz max á 1'30"</b> po+1', 5x100k á 1'30"po+1', <b>6x35hzn max</b> do50lib á 1'15"p	3400		
5x100k NS á 1'40"po+1', <b>6x25hz max</b> do50lib á 1'po+1', 5x100(25uw+50k+25khyp)pl á 1'40",			
4x300(1.50lib+50cvlib+200kr, 2.300kš) mezi 20'	<b>5900</b>		

11.4.2018 - odpoledne

		Voda	Sucho
9x100(3x100k á 1'40", 3x100pzobr á 1'40", 3x100(25sc+75kr)š á 1'50"),	900		
3x200(100hzn+50hzcv+50k dl.z.) á 3'45",	1800	120'	0'
2x(6x100(1.100k tempo, 2.100k NS) á 1'40"po+1'+6x50(1. <b>20k sprint</b> , 2.50khyp5) á 1'10"po+2'),			
6x(100k PB+10" á 2'+ <b>50hz 2nd/50 ve 100</b> +50v á 3'),	4800		
4x50nlib mezi 10", 5x100(50z+50k)pl mezi 10", 100v	5600		
	<b>5600</b>	<b>11500</b>	<b>22800</b>

## VT Mallorca / Španělsko 9. 4. - 17. 4. 2018

### 12.4.2018 - dopoledne

4x600(1.100rlib+50nlib,2.3x200k á 3',3.100hzc+50lib,4.6x100k á 1'30"),	2400	Voda	Sucho
40x50(8x50k á 50"+8x50kn á á 1'05"+6x50z á 55"+6x50zn á 1'05"+4x50k á 50'		110'	0'
4x50kn á 1'05"+2x50z á 55"+2x50zn á 1'05"),	4400		
2x600(400kpaš á 6'+200z á 3'30"),	5600		
200v			
	5800		

### 12.4.2018 - odpoledne

900(300lib+300kn v každé100 <b>25max</b> +300kš dl.z.)pl,	900	Voda	Sucho
8x50hzc mezi 10",	1300	110'	60'
12x100k posl10m bez nádechu á 1'40",	2500		
6x100( <b>25hz max</b> do100v) á 2'30",4x200( <b>50hz max</b> do200v) á 4',2x300( <b>100hz max</b> do300v) á 6',			
900(300(50z+50k)+300lib+300z)	5400		
	5400	11200	34000

### 13.4.2018 - dopoledne

400lib,	400	Voda	Sucho
2x(2x300(1.100k+50hzc+100pz+50hzn,2.100kr+50hzc+100zr+50hzn2)),	1600	110'	0'
8x50( <b>15kpaš sprint</b> do50k) á 1'10",200v,	2200		
<b>Kontrola 10x200k průměr á 3'30"</b> ,	4200		
1x50zn+100z+2x50zn+100z+3x50zn+100z+4x50zn+100z+5x50zn+100z pl mezi	5450		
250v			
	5700		

### 13.4.2018 - odpoledne

400k á 6'30"+2x200(L-200k á 3'15",S-200lib ne k á 4')+4x100(L-100k á 1'30",		Voda	Sucho
S-100lib ne k á 2')+8x50(L-50k á 45",S-50lib ne k á 1',	1600	120'	0'
15x50hz(3x50 <b>15-20-15,1x50hz 90%</b> ,1x50lib)pl á 1'10",50v,	2400		
4x200hzn(25-25-50-50-25-25) á 4'15",100v,4x200hzn(25-25-50-50-25-25) á 3'45",200v,			
4x200hz(25-25-50-50-25-25) á 3'30",300v,	5400		
10x50(1.50z,2.50p,3.50k..poslední 50lib) mezi 10'			
	5900	11600	45600

### 14.4.2018 - dopoledne

3x150k á 2'20"+3x100z á 1'50"+3x50p á 1',	900	Voda	Sucho
4x800(1.800kpaš dl.z,2.400k á 6'15"+400pzcv,3.8x100kpa á 1'40",		70'	0'
4.400k á 6'15"+4x100mn,zn,pn,kn á 2'10"),	4100		
100v	4200		
	4200		

### 14.4.2018 - odpoledne

9x200(2x200krš á 3'30",2x100z á 1'45",2x200kš á 3'15",2x100p á 2',2x200k á 3',2x100pz		Voda	Sucho
6x100(50hzc+50lib) mezi 10",	2400	120'	0'
3x6x100(4x100hz á 1'40",1x100hzn+100v á 4'),	4200		
12x100(25mn uw+75cv m,z,k)pl á 2',	5400		
200v	5600		
	5600	9800	55400

## VT Mallorca / Španělsko 9. 4. - 17. 4. 2018

### 15.4.2018 - dopoledne

600zpl,9x100khyp3,5,7 á 1'40",	1500	Voda	Sucho
2x(200nlib á 4'15"+ <b>4x50hzn á 1'15"</b> po+1'),	2300	120'	50'
8x(200k á 3'+ <b>50hz tempo200 á 1'30"</b> ),	4300		
12x50lib stř zp po1 á 1',	4900		
2x400kpa dl.z. á 6',	5700		
200v	<b>5900</b>		

### 15.4.2018 - odpoledne

800(100lib+100nlib),400(50lib+50cvlib),	1200	Voda	Sucho
16x50k á po1 1'-55"-50"-45",	2000	120'	0'
4x50hz desc 1-4 á 1'15",200v,	2400		
<b>50hz max+50lib+2x50hz max+50lib+3x50hz max+50lib+2x50hz max+50lib+50hz max á 1'15"</b> ,			
2x500(1.500z,2.500k)pl mezi 30",	4100		
8x200(1.200k,2.200pz,3.200kr,4.200z) á 3'15"/3'30"	<b>5700</b>	<b>11600</b>	<b>67000</b>

### 16.4.2018 - dopoledne

600(200rlib+200lib+200nlib),	600	Voda	Sucho
9x100(75k+ <u>25hz stup</u> ) á 1'40",200v,	1700	120'	0'
<b>Kontrola 10x100k průměr á 2'</b> ,	2700		
3x200nlib pl á 3'45",	3300		
15x100(1.100rlib á 1'40",2.100lib á 1'40",3.100nlib á 2'),	4800		
3x200zpa á 3'20",200v	<b>5600</b>		

### 16.4.2018 - odpoledne

4x200k á 3'30"-3'15"-3',	800	Voda	Sucho
300(50z+50hzcv),	1100	120'	0'
6x100(1.25mn uw+75mnz,2.25mn uw+75zn)pl á 2'15"	1700		
4x800(1.a3.50khyp5+50k d.z á 14',2.800krpaš á 14',4.8x100zpa)pl á 1'40"),	4900		
8x100(1.2x50mcv mezi 10",2.25m+25lib)pl á 2'15"	5700		
100v	<b>5800</b>	<b>11400</b>	<b>78400</b>

### 17.4.2018 - dopoledne

800(50z+50k+50p+50k),400(25sc+25k,50hzcv),	1200	Voda	Sucho
400k á 6'+300z á 5'15"+200p á 3'45"+100m,	2200	120'	0'
2x(300k á 4'30"+ <b>2x50hz 90% á 1'30"</b> po+2'),100v,	3100		
8x50(50z,50k,50p,50k) á 1',	3500		
4x100(1. <b>25hz max</b> ,2. <b>50hz max</b> ,3. <b>75hz max</b> ,4. <b>100hz max</b> ) á 4',100v,	4000		
500k á 7'30"+400k á 6'+300k á 4'30"+200k á 3'+100k,200v	<b>5700</b>		

### 17.4.2018 - odpoledne

<b>Příjezd Plzeň</b>		Voda	Sucho
		0'	0'
	<b>0</b>	<b>5700</b>	<b>84100</b>

celkem voda m	<b>84100</b>
celkem voda min	<b>1710</b>
celkem sucho min	<b>170</b>