

February 2013							March 2013							April 2013						
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S
				1	2	3					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28				25	26	27	28	29	30	31	29	30					

 Kalendář

	Start	End	Category	Description
23 Mar 2013	13:59	14:00		Družstvo A: Cibulka, Andryšek, Blažek, Jelínek, Němec, Skoumalová, Rochovanská
	14:00	16:00		SCM 2: 800 rozplavání 6x100 nohy hl.zp. á 2' 12x100 K-Z (25 nohy + 50 souhra + 25 nohy) i 10'' 100 volně 10 x 200 á K - Z ploutve 3' (5x packy) 200 volně 12x100 P-D (25 nohy + 50 souhra + 25 nohy) i 200 vyplavání 6,3
24 Mar 2013	6:00	8:00		SCM 2: 600 rozplavání 4x 200 PZ (S-N-R-S) i 15" 5x 400 K tempo á 5'30'' + 200 P nohy 8x 150 Z ploutve - tempo á 2'30'' + 200 M nohy 6x 100 P tempo á 1'50'' + 200 K nohy 4x 50 M tempo á 1' + 200 Z nohy 800 K ruce packy 200 vyplavání 7,0
	9:00	10:00		Tělocvična: vl. váha, strečink, basket
	14:00	16:00		SCM 2: 200 rozplavání 8x 50 D-Z-P-K i 15'' 200 libovolně 10x 100 hl.zp. TC á 2' 6x 400 K, PZ, K, PZ, K, PZ (K á 5'45'' - PZ á 6'30'') 400 K - hl.zp. TC 4x / 200 PZ technika á 3'15'' + 50 hl.zp. MAX, 50 libovolně á 1' + 200 hl.zp. nohy/ruce hl.zp. 200 vyplavání 7,0
	16:20	16:50		Strečink, uvolnění, protažení
25 Mar 2013	8:00	10:00		SCM 2: 800 rozplavání 2x 200PZ nohy + 2x 200PZ TC i 15'' 3x 400K (1-packy. 2-packy+ploutve, 3-dýchačky) á 5'40'' 100 volně 20x 50 Z - D ploutve á 50'' 100 volně 300K á 4' + 3x100P á 2' + 6x50Z á 1' + 12x25M á 30'' 100 volně 2x / 25M á 30'' + 50Z á 1' + 100P á 2' + 150K á 2'30'' + 100P á 2' + 50Z á 1'25M / +200 volně 6,8
	16:00	18:00		SCM - 2: 600 rozplavání 400 TC libovolně 8x 50 K tempo á 50'' 200 volně TEST 3000K 200 volně 400 TC libovolně 1000 nohy / ruce libovolně 6,2 TEST: 3000VZ

February 2013							March 2013							April 2013						
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S
				1	2	3					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28				25	26	27	28	29	30	31	29	30					

 Kalendář

	Start	End	Category	Description
26 Mar 2013	6:00	8:00		SCM - 2: 800rozplavání 20x50PZ i 10'' (N-R-S) 400PZ TC 6x 200PZ á 3'20'' 200 volně 200 hl.zp. TC 6x 200Z ploutve á 3'30'' 200V 200 K TC 6x200 K ploutve + packy á 2'50'' 200 volně 200 P technika - tempo 200 vyplavání 7,2
	9:00	10:00		Posilovna
	15:00	16:45		SCM 2: 1000 rozplavání 5x 100 libovolně nohy ploutve á 2' 100 volně 12x 50 á 1'15'' (1- 25 pod vodou+25Z, 2- 50 lib. TC) 2100 volně 4x/ 3x 50 á 1' (1- 25D+ 25P, 2- 25Z+25K, 3- D-Z-P-K) 200 vyplavání 3,2
27 Mar 2013	8:00	10:00		SCM - 2: 600 rozplavání + 200 K nohy 800 PZ ruce tempo 6 x 100 hl.zp. nohy á 2'10'' 3 x / 400 K á 5'40'' + 300 K á 4'30'' + 200 K á 3' + 100 K progres. + 200 volně 10 x 100 hl.zp. (75 technika + 25 rychle) á 2' 200 vyplavání 7,0
	14:00	15:00		Tělocvična: vL váha, fotbal, protažení, uvolnění
	16:00	18:00		SCM - 2: 400K + 4x 100PZ 8x 100 D-Z-P-K nohy/ruce 20x 50 D-Z-P-K packy á 1' 100 volně 800 K dýchačky 100 volně 5x / 5x 100 K-PZ-K-PZ-K (K á 1'30'' * PZ á 1'40'') + 100 volně 400 hl.zp. TC - technika 7,0
28 Mar 2013	6:00	8:00		SCM 2: 400 rozplavání 800 (50 nohy +50 ruce) po 200m D-Z-P-K 200 hl.zp. TC 8x 50K, 4x100K, 2x200K, 400K, 2x200K, 4x100K, 8x50K i 20'' (po 400 ploutve, dolů packy - TF 26) 200 volně 200 PZ technika - skluz 12x 200 / 3x-PZ tempo, 1x hl.zp. MAX á 3'15'' (po 4 - 1'navíc) 200 vyplavání 7,2
	11:00	12:00		Posilovna

February 2013							March 2013							April 2013						
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S
				1	2	3					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28				25	26	27	28	29	30	31	29	30					

 **Kalendář**

	Start	End	Category	Description
28 Mar 2013	14:00	16:00		SCM 2: 5 x 100PZ (S-N-R-N-S), 500K ruce, 500 LIBO TEST č. 3 8 x 100 hl. zp. á 4' +50 volně mezi (400) 400 lib. 1000 (100hl.zp. nohy -200PZ TC - 400K záběr - 200hl.zp. TC - 100 nohy libo.) 8x100PZ is 1'40" (střídát 25 rychle D-Z-P-K) 200 TC libo 5,1

29 Mar 2013	8:00	10:00		SCM - 2: 400 rozplavání , 200PZ nohy + 200PZ ruce + 200PZ + 200PZ TC 6x100 (25D+25PV+50K) á 1.45" 100 volně 4x400K á 5'45'' + 200PZ technika 4x300K á 4'45'' + 200PZ technika 4x200K á 3' + 200PZ technika 4x100K á 1'30'' 300 vyplavání 6,9 CELKEM - VODA - 12 jednotek - 76,6 KM SUCHO - 7 jednotek
--------------------------	------	-------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------