

January 2017							February 2017							March 2017								
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S		
						1				1	2	3	4	5				1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12		
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19		
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26		
23	24	25	26	27	28	29	27	28						27	28	29	30	31				
30	31																					

 Kalendář

	Start	End	Category	Description
<b>26</b> Feb 2017	14:00	14:01		Družstvo A - Řehořek, Švec, Skála, Mařátko, Krejčíř, Hoždora, Hrabalová, Sázelová, Zmrzlá, Pluhařová, Bártlová Družstvo B - Karanevic, Snídalová Řehořková, Neoralová, Adolfová, Fusková, Urbanová, Andrlová, Michalčíková, Schlosserová, Kahajová
	15:00	16:00		VT SCM2: 800 rozplavání 12 x 50 PZ ruce packy á 55'' 100 volně 5 x 400 PZ (ostře 1.D, 2. Z, 3. P, 4. K, 5. PZ) á 7' 200 volně 6 x 50 K co nejméně nádechů á 1'10'' 400 D TC 1500 K (100 + 50 lp + 50 pp + 100 dobíhaně) 100 volně 400 hl.zp.TC  6,6
<b>27</b> Feb 2017	8:00	10:00		VT SCM2: 500 rozplavání 800 (50 nohy +50 ruce) po 200m D-Z-P-K 200 hl.zp. TC 8x50K, 4x100K, 2x200K, 400K, 2x200K, 4x100K, 8x50K i 20'' (po 400 packy, dolů ploutve - TF 26) 200 volně 200 PZ technika - skluz 12x 200 / 2x-PZ tempo, 1x hl.zp. MAX á 3'15'' (po 3 - 30'' navíc) 200 vyplavání  7,3
	10:10	10:50		Suchá příprava - družstvo A
	14:00	16:00		VT SCM2: 400zozplavání 6x100 (25p.v. + 25D + 50K) á 1'45'' ploutve 100 volně 5x 400K á 5'30'' + 200hl.zp. T, 5x 300K á 4'15'' + 200PZ T, 5x200K á 2'50'' + 200hl.zp. T, 5x100K á 1'20'' 200vypl.  6,9
	16:10	16:55		Suchá příprava - družstvo B
<b>28</b> Feb 2017	8:00	10:00		VT SCM2: 600rozplavání 2x 200PZ nohy + 2x 200PZ TC i 15'' 3x 400K (1-packy, 2-packy+ploutve, 3-dýchačky) á 5'40'' 20x 50 Z - D ploutve á 50'' 200 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  6,5
	10:10	10:50		Suchá příprava - družstvo B
	14:00	16:00		VT SCM2: 500 rozplavání 500 (25 pod vodou + 50 volně) 500 (50nohy hl. + 50 ruce hl. + 50 volně) 500 (25 hl.zp. rychle + 75 volně) TEST 3000VZ 400 volně 8x 100 á 1'50'' (1- 50D P-L + 50Z soupaž, 2- 50P-Knohy + 50K) 400 vyplavání  6,4
	16:10	16:55		Suchá příprava - družstvo A

February 2017							March 2017							April 2017									
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S			
			1	2	3	4	5				1	2	3	4	5							1	2
6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9			
13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16			
20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23			
27	28						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30			

 Kalendář

	Start	End	Category	Description
<b>1</b> Mar 2017	8:00	10:00		VT SCM2: 400K + 300Z + 200P + 100D 100PZ nohy + 200K + 100PZ ruce + 200P + 100PZ + 200Z 2x 1000K (1- packy, 2- ploutve) á 14'30'' 400 - 2 způsob (50nohy+50ruce) 20x 50 (1-hl.zp. max + 2-25D+25V) á 1'10'' 100 volně 100PZ nohy + 200K + 100PZ ruce + 200P + 100PZ + 200Z 200 (25pod vodou + 25 volně), 200 vyplavání 6,7
	10:10	10:50		Suchá příprava - družstvo A+B
	14:00	15:30		VT SCM2: 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) 200 volně 4x/ 3x 50 á 1' (1- 25D+ 25P, 2- 25Z+25K, 3- D-Z-P-K) 200 vyplavání 3,2
<b>2</b> Mar 2017	8:00	10:00		VT SCM2: 600 rozplavání 12x 25 D-Z-P-K I 10'' 400K packy dýchačky 100 lib. 8x 200 K tempo TF 27 á 3' 12x 25 D-Z-P-K ploutve i 10'' 100 volně 16x 100 K i 15'' (1-TF 27 / 2-50rychle + 50T) 12x 25 D-Z-P-K nohy i 100'' 100 volně 16x 50 á 1' (3x K tempo, 1x hl.zp. ostře) 200 vyplavání 6,6
	10:10	10:50		Suchá příprava - družstvo A
	14:00	16:00		VT SCM2: 200K + 3x100 hl.zp. nohy á 2'10'' svižně + 200 hl.zp. TC 8x50 hl.zp. - 2 zp. á 1' (25+25) 100 volně TEST: 4x100 hl.zp. MAX + 800V 100 hl.zp. ČAS + START!!! 800 (100K-100P) 100 hl.zp. ČAS+START!!! 800 (300K-100nohy hl.zp.) 100 hl.zp. ČAS+START!!! 800 (100K-100PZ) 100 hl.zp. ČAS+START!!! 800 ploutve (K-hl.zp.) 200 vyplavání 5,0
	16:10	16:55		Suchá příprava - družstvo B
<b>3</b> Mar 2017	8:00	10:00		VT SCM2: 600rozplavání 2x/ 8x150 (1-75nohy D,Z,P,K + 75ruce D,Z, P,K 2-150 D,Z,P,K) i 20'' 100Z soupaž 1x/ 200D ploutve á 3'20'' + 400Z ploutve á 6'20'' + 800K packy á 11'30'' + 400Z ploutve á 6'20'' + 200D ploutve 200 volně 400 P - Z TC 16x50 (1-25hl.zp. max skok + 25volně, 2-25D+ 25 volně) á 1' 200 vyplavání 6,7
	10:10	10:50		Suchá příprava - družstvo B

February 2017							March 2017							April 2017						
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S
		1	2	3	4	5			1	2	3	4	5						1	2
6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

 Kalendář

Start	End	Category	Description
<b>3</b> 14:00	16:00		VT SCM2: 5x 200 K- Z-PZ-P-K 6x 100 hl.zp. nohy á 2' svižně 300K tempo á 4'15'' + 3x100K á 1'30'' + 300K tempo á 4'15'' + 3x100K á 1'20'' + 300K tempo 200 hl.zp. nohy lehce + 8x50 hl.zp. nohy á 1'10'' 100 volně 200K tempo á 3' + 2x100K á 1'20'' + 200K tempo á 3' + 2x100K á 1'15'' + 200K tempo 400 PZ nohy 20x 50 ploutve á 55" ( 5xD,5xZ,5xP,5xK - 25 svižně +25 ostře) 100 volně 5x 100 PZ ploutve svižně i 20'' 200 vyplavání 7,0
16:10	16:55		Suchá příprava - družstvo A
<b>4</b> 8:00	10:00		VT SCM2: 800 rozplavání 5 x 200 PZ (S,N,R,N,S) 1000 K ruce packy 100 volně 4 x 50 hl.zp. nohy á 1'10'' rychle 100 volně 2x / 4 x 50 hl.zp. á 1' + 100 volně 600 K - hl.zp. fartlek 100 Z soupaž 2 x / 4 x 50 hl.zp. á 50'' + 100 volně 400 PZ TC 2 x 25 hl.zp sprint se startem + 25 volně 200 vyplavání 5,8
10:00	11:00		Celkem naplaváno: A - 74,7 km B - 73,1 km