

VT SCM Západní Čechy 2. 4. - 8. 4. 2018 / skupina L.Luhový

2. 4. 2018 - dopoledne

11:30 zahájení VT

Voda	Sucho
0'	0'

Skupina Luhový: Čermák, Borovanský, Tikovský, Kastelic, Štafurik, Krček, Polášek, Cingroš, Štemberová, Nováková, Zekuciová, Trinerová, Tondrová, Tužilová, Pužmanová, Vodičková

2. 4. 2018 - odpoledne 13:30-15:30

8x100lib stř zp po50 á 1'45", 8x50k hyp5,7 á 55", 8x100k dl.z á 1'40", 4x(200hzn á 4'+ 2x50hzn max á 1'10" po +1'), 16x50(1.hzcv,2.lib) á 1'05", 4x(4x50hz stup+ 1x50hz max á 1'15" +1x50v á 2'15"), 8x50k,z á 55'		Voda	Sucho
		120'	60'
5600	5600	5600	

3. 4. 2018 - dopoledne 8:30-11:00

6x100k á 1'35", 4x100pz á 1'40", 4x100z á 1'40", 2x100pz á 1'35", 8x50(25mn uw+25lib)pl á 1'10", 8x50k desc1-4 á 1'10", 2x(8x50 4x 15 , 2x 25 , 1x 50hz max +1x50lib) á 1'30", 200v, 2x(8x200k 2série pa á 2'40"(3') po +1'), 200v		Voda	Sucho
		140'	0'
6800			

3. 4. 2018 - odpoledne 16:00-18:00

400lib, 8x100(1.100k, 2.50hzcv+50hzs) mezi 10", 4x100hzn stup á 2'10", 200v, Test 1. Step test 7x200hz á 5' , 8x100(1.100k, 2.100z)pl mezi 10", 1x(400k á 5'20"(5'50")+2x200k á 2'40"(3')+4x100k á 1'25"(1'35")+8x50k 45"(50")), 100v		Voda	Sucho
		120'	60'
5700	12500	18100	

4. 4. 2018 - dopoledne 6:00-8:30

4x400k desc1-4 á 6'(6'30"), 8x75(25sc+50kr) mezi 10", 4x200(50hzcv+50lib) á 3'30"(3'45"), 12x25(5x15k/hz sprint do25lib, 1x25zs) á 45", 10x200(1.100k+100hz, 2.150k+ 50hz stup) á 4', 200v 12x100kpa á 1'25"(1'35"), 200v		Voda	Sucho
		140'	60'
6900			

4. 4. 2018 - odpoledne 14:00-16:00

3x100lib á 2', 3x100lib á 1'50", 3x100lib á 1'40", 3x100lib á 1'30", 12x25hzn pl uw max á 45" , 4x(200hzs á 3'(3'30")+ 50hz 90% á 2'+50hz max á 3'), 4x(400k á 5'40"(6')+2x100z á 1'40"), 200v		Voda	Sucho
		110'	20'
5300	12200	30300	

VT SCM Západní Čechy 2. 4. - 8. 4. 2018 / skupina L.Luhový

5. 4. 2018 - dopoledne 8:30-11:00

20x50z,k pl á 50", 4x200hzn první a poslední 25max á 4'15",6x50hzcv mezi 10", 4x(400k dl.z á 6'+ 4x50hz tempo200 á 1'30"),6x50lib mezi 10", 12x150(125kpa+ <u>25kpa</u>) á 2'30",6x50lib pl mezi 10'	Voda	Sucho
	140'	0'
6900		

5. 4. 2018 - odpoledne 16:00-18:00

8x100z,k á 1'40",8x50m,p á 1', <u>8x50hz</u> á 1'10", 2x500kš dl.z. á 7'(7'30"), Test 2. 6x100hzn á 3' , 2x500(100zs+200z+200zn)pl á 7'30"(8'), 4x(4x50 1.25m+25z 15sprint ,2. 25p+25k 15sprint á 1'20"+100hzcv po50), 200v	Voda	Sucho
	120'	50'
5600	12500	42800

6. 4. 2018 - dopoledne 6:00-8:30

6x250(200kr+50nlib) á 4', 4x(800k á 11'(12')+1.a2.400pzc pl á 6'30",3.a4.4x100pz á 1'40"(1'45")), 6x100nlib á 20'	Voda	Sucho
	120'	60'
6900		

6. 4. 2018 - odpoledne 14:00-16:00

600lib,8x100khyp5,7 á 1'40", 8x50(25uw+ <u>25hz</u>) á 1'20", 8x(100hz 90% +200k) á 5', 6x200kpaš technika á 3'	Voda	Sucho
	120'	20'
5400	12300	55100

7. 4. 2018 - dopoledne 8:30-11:00

800krš á 13', 8x150(50pzc+100k) á 2'30", 3x(200hzn á 4'15"+2x50(15hzn max) á 1'15"),200v, 3x(8x50k tempo400 á 1' po8 +2'),200v, 8x200(50pz+150k) á 3'15", 4x100lib á 10'	Voda	Sucho
	130'	0'
6500		

7. 4. 2018 - odpoledne 16:00-18:00

400rlib,8x100(1.100k,2.100hzcv) mezi 10", 4x100hzn á 2'15", Test 3. Step test 7x100hz á 4' , 800k lehce á 20', 100hz max! , 800z pl	Voda	Sucho
	120'	50'
4000	10500	65600

VT SCM Západní Čechy 2. 4. - 8. 4. 2018 / skupina L.Luhový

8. 4. 2018 - dopoledne 6:00-7:30

8x100lib ne k á 1'40"(1'45"),8x100k á 1'35"(1'40"), 8x100kpa á 1'30"(1'35"),8x100k á 1'25"(1'30"), 8x100kpl á 1'20"(1'25") po každé sérii +2', 400v	Voda	Sucho
	90'	0'
4400		

8. 4. 2018 - odpoledne

<i>9:00 ukončení VT</i>	Voda	Sucho
	0'	0'
4400	70000	

	Voda	Sucho

	Voda	Sucho



