

VT SCM Západní Čechy 23. 10. - 29. 10. 2017 / skupina L.Luhový

23. 10. 2017 - dopoledne

11:30 zahájení VT

Voda	Sucho
0'	0'

Skupina Luhový:

23. 10. 2017 - odpoledne 13:30-15:30

12x50lib á 55'',400hzn,	1000	Voda	Sucho
10x50(25mn ↓+25k/z) á 1'05'',400kn/mn po100 pl,š,	1900	120'	60'
3x6x100(1.25m+50k+25m,2.25z+50m+25z,3.25p+50k+25p) á 1'40''(1'45''),	3700		
8x50hzcvc á 1',	4100		
3x800(1.100zr+100mn,2.100zr+100zn,3.100zr+100pn) mezi 30'',	6500		
100v	6600	6600	6600

24. 10. 2017 - dopoledne 8:30-11:00

8x100k/z á 1'30''/1'40'',12x50p/k,z á 55''/50'',4x50hzcvc mezi 10'',	1600	Voda	Sucho
10x50k á 40''(45'')+5x100k á 1'20''(1'30'')+3x200k á 2'40''(3'),	3200	140'	0'
12x50hzn(2x50hzn á 1', 1x50hzn á 1'15''),100v,	3900		
8x(200k á 2'40''(3')+50hz tempo 200 á 1'),	5900		
12x50z pl výjezdy! á 50'',	6500		
10x100k 5xá 1'20''(1'30''),5xá 1'30''(1'40''),200v	7700		

24. 10. 2017 - odpoledne 15:00-17:00

6x100lib á 1'40'',400hzn(75+ 25),	1000	Voda	Sucho
8x150(25m+25z+25p+75khyp5) á 2'15''(2'30''),	2200	110'	50'
10x200k průměr á 2'30''(2'45''),	4200		
8x50z/p á 1',	4600		
8x150(50k+50khyp5+50k)pa á 2'10''(2'20''),	5800		
400lib pl	6200	13900	20500

25. 10. 2017 - dopoledne 6:00-8:30

12x100(4x100lib á 1'40'',8x100lib pl á 1'30''),	1200	Voda	Sucho
40x50(16x50k/pz á 45''(50'')/50''(55''),12x50pzn á 1',8x50pzcv á 1'10'',		150'	50'
4x50k desc 1-4 á 1'15''),	3200		
4x400(3x400k á 5'20''(5'50'')+1x400pz),100v,3x300(2x300k á 4'(4'20'')+1x300pz),100v,			
2x200(1x200k á 2'40''(2'50'')+1x200pz),100v, 100k max ,200v,	6700		
10x100(25 ↓+75lib) á 1'50''	7700		

25. 10. 2017 - odpoledne 14:00-16:00

10x200(4x200k á 3'(3'15''),3x200(100hzcvc+100hz souhra) á 3'30''(3'45''),		Voda	Sucho
2x200hzn á 4',1x200z),	2000	120'	30'
5x100k poslední 25 ↗ á 2',200v,	2700		
Test 1. 6x400k á 6' ,8x50zs,z á 1',	5500		
9x100(3xk á 1'30''(1'40'')+2xnlib á 2'+2xz á 1'40''(1'50'')+2xnlib á 2'),	6400		
100v	6500	14200	34700

VT SCM Západní Čechy 23. 10. - 29. 10. 2017 / skupina L.Luhový

26. 10. 2017 - dopoledne 8:30-11:00

900(200lib,4x50pz á 55'',100nlib,4x50pzn á 1',4x50pzc v á 1'05''),	900	Voda	Sucho
2x(400k á 5'20''(5'50'')+200z á 3'10''(3'20'')+100p á 1'45''(1'50'')+		150'	0'
6x50khyp3,5,7,9,11,13 á 1'),	2900		
3x(200k á 2'50''(3')+4x50hz tempo 100 á 1'-1'10''-1'20''-1'30''+200v á 4'),			
24x50(8xk á 45''(50'')+4xz á 50''(55'')+6xk á 45''(50'')+6xz á 50''(55'')pl,	5900		
3x(2x100hzn á 1'40''-1'50''+100lib á 2'),6x100z pl á 1'40''(1'45'')	7400		

26. 10. 2017 - odpoledne 15:30-17:00

600(100lib,50nlib),	600	Voda	Sucho
3x800(1.800kpaš,2.100z+100lib,3.800k každá 4tá 25 max) mezi 30'',	3000	70'	0'
6x100(25↓+50lib+25↓) mezi 30''	3600		
	3600	11000	45700

27. 10. 2017 - dopoledne 6:00-8:30

8x100k,z á 1'40'',8x50m,p á 1',8x50hz ↘ á 1'10'',	1600	Voda	Sucho
2x500kš á 6'30''(7'),	2600	150'	60'
Test 2. 6x100hzn á 3',	3200		
2x500(100m+200z+200p) á 7'30''(8'),	4200		
4x(4x50hz(25+25) á 1'10''+200hzc v á 4'),	5800		
12x100kpa á 1'25''(1'35''),200v	7200		

27. 10. 2017 - odpoledne 14:00-16:00

300k,10x50z á 50''(55''),200k,8x50z á 50''(55''),100k,6x50pr+mn á 55''(1'),		Voda	Sucho
24x200k(10x200k á 2'40''(2'50'')+8x200k á 2'50''(3')+6x200k á 3'(3'10'')),		120'	0'
10x50lib á 1'	6900		
	6900	14100	59800

28. 10. 2017 - dopoledne 8:30-11:00

6x100kš á 1'30''(1'40''),4x100pz á 1'40''(1'50''),	1000	Voda	Sucho
12x50khyp3-5-7 á 55'',	1600	120'	0'
8x(50hz tempo 200+250k) á 5',	4000		
12x50(2x50z+1x50p) á 55'',	4600		
4x500(1.500z,2.100hzc v+100hzn,3.500zpl obrátky!,4.100hz souhra+100hzn) mezi 30'',			
200v	6800		

28. 10. 2017 - odpoledne 15:30-17:30

400lib,8x100krpa á 1'30''(1'40''),8x100(1.100k,2.100hzc v po50) mezi 10'',		Voda	Sucho
4x100hzn desc 1-4 á 2'15'',200v,	2600	120'	60'
Test 3. Step test 7x200hz á 5',	4000		
800(100k+100z),800kpaš,	5600		
4x200z pl mezi 10''	6400		
	6400	13200	73000

VT SCM Západní Čechy 23. 10. - 29. 10. 2017 / skupina L.Luhový

29. 10. 2017 - dopoledne 6:00-7:30

600(200k+100z+200k+100p),	600	Voda	Sucho
6x100k á 1'25''(1'30''),4x50hz ↗ á 1',	1400	90'	0'
6x100kpl á 1'20''(1'25''),4x50hzn desc 1-4 á 1'15'',	2200		
6x100kpaš á 1'25''(1'30''),4x50(25 ↓+25lib) á 1'15'',	3000		
6x100zpa á 1'35''(1'40''),4x50hz 15m sprint á 1'15'',	3800		
200v	4000		

29. 10. 2017 - odpoledne 15:00-16:00

9:00 ukončení VT		Voda	Sucho
		4000	77000

		Voda	Sucho

		Voda	Sucho

		Voda	Sucho

		Voda	Sucho

--	--	--	--