

VT SCM2 Západní Čechy 27. 10. - 2. 11. 2018 / skupina L.Luhový

27. 10. 2018 - dopoledne

12:00 zahájení VT

Voda	Sucho
0'	0'

Skupina Luhový: Borovanský 01, Karnold 01, Kastelic 01, Polášek 01, Krček 02, Marek 02, Štafurik 02, Cingroš 03, Suda 03, Chocholatý 04, Nováková 02, Tondrová 02, Vodičková 02, Zekuciová 01

27. 10. 2018 - odpoledne 14:00-16:00

6x200(200K,200PZ,200Kn,200Z,200PZ,200Zn) mezi 10",	1200	Voda	Sucho
8x150(100PZ+50HZcv) á 2'20",	2400	120'	60'
10x100K á 1'20",	3400		
20x50K/HZ max 4+1, 3+2, 2+3, 1+4 á 1',	4400		
10x100Kpa á 1'20",	5400		
8x150(50PZ+100HZn) á 2'40'	6600	6600	6600

28. 10. 2018 - dopoledne 8:30-11:00

500lib,500nlib(50+50),500(25SC+25Kr) šn,	1500	Voda	Sucho
8x25Mn pl UW sprint á 40",8x50PZcv á 1',	2100	150'	0'
20x50(4x50HZn max,1x50Kn) á 1',	3100		
8x200K/PZ á 2'40"/3',	4700		
10x100(4x75HZ max+25lib,1x100K) á 2',	5700		
8x200K/Z á 2'40"/2'50',200v	7500		

28. 10. 2018 - odpoledne 15:00-17:00

400lib,8x100 1.100K á 1'30", 2.50HZcv+50HZtech á 2',	1200	Voda	Sucho
4x50HZ sest á 1'15",	1400	120'	50'
1.Test Step test 7x200HZ 2-2-2-1 á 5',	2800		
8x50lib pl á 45",	3200		
800K á 11'+2x400K á 5'30"+4x200K á 2'40"+8x100K á 1'20",	6400		
200v	6600	14100	20700

29. 10. 2018 - dopoledne 6:00-8:30

400K hypox3-5-7-9 po100,2x200PZn,4x100PZ mezi 10",	1200	Voda	Sucho
8x50K stup 1-4 á 1',	1600	120'	60'
6x800 1.8x100K á 1'20", 2.800K pl šn dl. záběr!, 3.8x100K á 1'20", 4.800K 100-100,	6400		
5.8x100K á 1'20", 6.800K čas, mezi 8x100 a 800 1'rest,	7300		
18x50 1.25M+25K, 2.25Z+25K, 3.25P+25K á 50",	7300		
200v	7500		

29. 10. 2018 - odpoledne 13:30-15:30

12x100(3xlib á 2', 3xlib á 1'50", 3xlib á 1'40", 3xlib á 1'30"),	1200	Voda	Sucho
4x100HZcv mezi 10",	1600	120'	0'
4x200HZn 25+150+25 á 4',	2400		
4x300(200HZ á 3' prsaři á 3'30"+50HZ 90% á 1'30"+50HZ max á 3'),	3600		
4x500(300Kpa á 4'+2x100Zpa á 1'30"),	5600		
200v	5800	13300	34000

VT SCM2 Západní Čechy 27. 10. - 2. 11. 2018 / skupina L.Luhový

30. 10. 2018 - dopoledne 8:30-11:00

		Voda	Sucho
8x100 1.100K, 2.100Z mezi 10", 8x50 1.50K, 2.50P mezi 10", 8x25 1.25K, 2.25M mezi 10", 4x(200K á 2'40"+4x50K top ø á 1'-50"-45"-40"po sériích 1' rest),	3000	130'	0'
4x(200(50cv+50tech lib), 200(50n+50r lib) mezi 10"),	4600		
4x(4x100K top ø á 1'30"-1'25"-1'20"-1'15"po sériích 1' rest),	6200		
2x500papl lib mezi 30'	7200		
	7200		

30. 10. 2017 - odpoledne 16:00-18:00

		Voda	Sucho
400lib, 4x75(25PZn+50PZ) mezi 10", 4x100PZ á 1'40", 4x75(25SC+50K) mezi 10", 4x100K á 1'30", 16x25HZn 3+1 á 40",	2200	120'	60'
2.Test 6x100HZn á 3', 200v,	3000		
16x50PZ po4 3xcv, 1xsouhra á 1',	3800		
12x100K hypox 3-5 po50 á 1'30",	5000		
16x75(1.25PZ max+50K, 2.75PZ bez K obrátky!) á 1'20", 200v	6400	13600	47600

31. 10. 2017 - dopoledne 6:00-8:30

		Voda	Sucho
2x(300K á 4'20"+150(75M+75Z) á 2'20"+2x50Mn, Zn 25+25 á 1'),	1100	Voda	Sucho
2x(300K á 4'10"+150(75P+75K) á 2'20"+2x50Pn, Kn 25+25 á 1'),	2200	130'	60'
12x100(2x100Z, 1x100PZ) á 1'30",	3400		
1500K 200-100, 6x50lib mezi 10",	5200		
12x100(2x100M, 1x100Z) á 1'35",	6400		
20x50Kpa šn á 45', 200v	7600		

31. 10. 2018 - odpoledne 14:00-15:30

		Voda	Sucho
4x(25K, 50P-K, 75Z-P-K, 100PZ obr) mezi 10" 3a4 série pl,	1000	Voda	Sucho
18x25(3x25Mn UW, 1x25K sprint, 2x25Mn UW, 1x25K sprint, 1xMn UW, 1x25K sprint)pl á 40",	2050	80'	0'
600(100Zpa+100Kpa jednoruč po50 stř),	2350		
6x(Kn o stěnu max + 15K sprint do 50v),	2950		
600(50PrKn+150K),	3500	11100	58700
6x štafeta M-K-Z-K-P-K, 250v			

1. 11. 2018 - dopoledne 8:30-11:00

		Voda	Sucho
600lib, 16x50K po4 á 55"-50"-45"-40",	1400	Voda	Sucho
8x50(3x50HZcv, 1x50HZ tech) á 1',	1800	140'	0'
4x(2x400K á 5'30"+4x50HZ tempo200 á 1'15", 1' rest),	5800		
2x200(25SC+50cv lib ne HZ+25n lib ne HZ) mezi 10",	6200		
2x(2x200K á 3'+4x25HZn max á 1', 1' rest),	7200		
2x200pl lib mezi 10'	7600		

1. 11. 2018 - odpoledne 16:00-18:00

		Voda	Sucho
800(100K+100Z obrátky+vlnění!)pl, 8x50K 25+25 mezi 10",	1200	Voda	Sucho
8x100(25K+50K hypox5+25K) á 1'30", 8x50HZ ne K stup 1-4 á 1'10",	2400	120'	50'
3.Test Step test 7x100HZ 2-2-2-1 á 4',	3100		
800K á 20',	3900		
100HZ max,	4000		
800Z pl	4800	12400	71700

VT SCM2 Západní Čechy 27. 10. - 2. 11. 2018 / skupina L.Luhový

2. 11. 2018 - dopoledne 6:30-8:30

400,300,200,100PZ obr mezi 10",	1000	Voda	Sucho
300Mn,12x100 1.25M+75K, 2.50M+50K, 3.75M+25K, 4.100K á 1'40",	2500	100'	0'
300Zn,12x100 1.25Z+75K, 2.50Z+50K, 3.75Z+25K, 4.100K á 1'35",	4000		
300Pn,12x100 1.25P+75K, 2.50P+50K, 3.75P+25K, 4.100K á 1'45",	5500		
200v			
	5700		

2. 11. 2018- odpoledne

9:00 ukončení VT		Voda	Sucho
		0'	0'
	5700	77400	

		Voda	Sucho

		Voda	Sucho

		Voda	Sucho

		Voda	Sucho

--	--	--	--