

VT SCM2 Západní Čechy 30.10. - 5. 11. 2022 / skupina Z. Panýrková

30. 10. 2022 - dopoledne

12:00 zahájení VT

Voda	Sucho
0'	0'

Skupina Panýrková: Beran D., Hajšman, Horvát J., Anderle, Růžička J., Česalová, Šimsová, Bezpalcová, Brožíková, Ottová, Roslerová, Humlová, Kabátová V., Sommerová

30. 10. 2022 - odpoledne 16:00-18:00

6x200(200K,200PZ,200Kn,200Z,200PZ,200Zn) mezi 10",	1200	Voda	Sucho
8x150(100PZ+50HZcv) á 2'30",	2400	120'	60'
10x100K á 1'25" (1'30"),	3400		
20x50K/ HZ max 4+1, 3+2, 2+3, 1+4 á 1',	4400		
10x100Kpa á 1'25" (1'30"),	5400		
4x150(50PZ+100HZn) á 2'45', 200vypl	6200	6200	6200

31. 10. 2022 - dopoledne 6:00-8:30

500lib,500nlib(50+50),500(25SC+25Kr) šn,	1500	Voda	Sucho
8x25Mn pl UW sprint á 40",8x50PZcv á 1',	2100	150'	60'
20x50(4x50HZn max,1x50Kn) á 1',	3100		
8x200K/PZ á 2'50"/3'10",	4700		
10x100(4x75HZ max+25lib,1x100K) á 2',	5700		
8x200K/Z pl á 2'50"/3'	7300		

31. 10. 2021 - odpoledne 14:00-15:30

400lib,8x100 1.100K á 1'35", 2.50HZcv+50HZtech á 2',	1200	Voda	Sucho
4x50HZ sest á 1'15", 8x50lib pl á 45",	1800	90'	
Step test 7x200HZ 2-2-2-1 á 6',	3200		
300 vypl. lib pomůcky	3500		
	3500	10800	17000

1. 11. 2022 - dopoledne 8:30-11:00

400K hypox3-5-7-9 po100,2x200PZn,4x100PZ mezi 10",	1200	Voda	Sucho
8x50K stup 1-4 á 1',	1600	150'	
6x800 1.8x100K á 1'25", 2.800K pl šn dl. záběr!, 3.8x100K á 1'25", 4.800K 100-100,	6400		
5.8x100K á 1'25", 6.800K čas, mezi 8x100 a 800 1'rest,	7300		
18x50 1.25M+25K, 2.25Z+25K, 3.25P+25K á 55",	200v		
	7500		

1. 11. 2022 - odpoledne 16:00-18:00

12x100(3xlib á 2', 3xlib á 1'50", 3xlib á 1'40", 3xlib á 1'30"),	1200	Voda	Sucho
4x100HZcv mezi 10",	1600	120'	60'
4x200HZn 25 +150+ 25 á 4',	2400		
4x300(200HZ á 3'15" prsaři á 3'45"+ 50HZ 90% á 1'30" + 50HZ max á 3'),	3600		
4x500(300Kpa á 4'20"+2x100Zpa á 1'40"),	5600		
200v	5800	13300	30300

VT SCM2 Západní Čechy 30.10. - 5. 11. 2022 / skupina Z. Panýrková

2. 11. 2022 - dopoledne 6:00-8:30

		Voda	Sucho
8x100 1.100K, 2.100Z mezi 10'', 8x50 1.50K, 2.50P mezi 10'', 8x25 1.25K, 2.25M 10'', 4x(200K á 3'+4x50K top ø á 1'-55''-50''-45''po sériích 1' rest),	3000	150'	60'
4x(200(50cv+50tech lib), 200(50n+50r lib) mezi 10''),	4600		
4x(4x100K top ø á 1'40''-1'35''-1'30''-1'25''po sériích 1' rest),	6200		
2x500papl lib mezi 30'	7200		
	7200		

2. 11. 2022 - odpoledne 13:00-15:00

		Voda	Sucho
4x(25K,50P-K,75Z-P-K,100PZ obr) mezi 10'' 3a4 série pl, 18x25(3x25MnUW,1x25K max,2x25MnUW,1x25K max,1xMn UW,1x25K max)pl 40'',	1000	120'	
600(100Zpa+100Kpa jednoruč po50 stří),	2050		
6x(Kn o stěnu max + 15K sprint do 50v), 600(50PrKn+150K),	2950		
6x50 P (1. 1/3,2.1/2) 1'10'', 600 pl (200Mn rotace, 200M1r, 200M3/3/3)	3850		
6x štafeta M-K-Z-K-P-K,100v	4100	11300	41600

3. 11. 2022 - dopoledne 8:30-11:00

		Voda	Sucho
2x(300K á 4'30''+150(75M+75Z) á 2'30''+2x50Mn,Zn 25+25 á 1'),	1100	150'	
2x(300K á 4'20''+150(75P+75K) á 2'30''+2x50Pn,Kn 25+25 á 1'),	2200		
12x100(2x100Z,1x100PZ) á 1'40'',	3400		
1500K 200-100,6x50lib mezi 10'',	5200		
12x100(2x100M,1x100Z) á 1'45'',	6400		
20x50Kpa šn á 50',200v	7600		

3. 11. 2022 - odpoledne 15:00-17:00

		Voda	Sucho
400lib,4x75(25PZn+50PZ) 10'',4x100PZ á 1'45'',4x75(25SC+50K) 10'',4x100K á 1'35'', 16x25HZn 3+1 á 40'',	2200	110'	60'
6x100HZn á 3',200v,	3000		
16x50PZ po4 3xcv, 1xsouhra á 1',	3800		
12x100K hypox 3-5 po50 á 1'40'',	5000		
200v	5200	12800	54400

4.11.2022 - dopoledne 6:00-8:30

		Voda	Sucho
600lib,16x50K po4 á 55''-50''-45''-40'',	1400	150'	60'
8x50(3x50HZcv,1x50HZ tech) á 1',	1800		
4x(2x400K á 5'45''(6'15'')+4x50HZ tempo200 á 1'15'', 1' rest),	5800		
2x200(25SC+50cv lib ne HZ+25n lib ne HZ) mezi 10'',	6200		
2x(2x200K á 3'15''+4x25HZn max á 1', 1' rest),	7200		
2x200pl lib mezi 10'	7600		

4.11.2022 - odpoledne 14:00-16:00

		Voda	Sucho
800(100K+100Z obrátky+vlnění!)pl,8x50K 25+25 mezi 10'',	1200	120'	
8x100(25K+50K hypox5+25K) á 1'40'',8x50HZ ne K stup 1-4 á 1'10'',	2400		
8x100 (50HZ max + 50 lib) á 3',	3200		
800K šnorchl (50Tcv + 50 T dlouhý záběr)	4000		
100HZ max,	4100		
900Z pl (50 Tcv + 150 T)	5000	12600	67000

VT SCM2 Západní Čechy 30.10. - 5. 11. 2022 / skupina Z. Panýrková

5.11.2022 - dopoledne 6:30-8:30

800(300lib+100nlib)	800	Voda	Sucho
8x25 (1.Kn, 2. HZn) 30", 16x25 (1.K hyp, 2. HZcv) 30"	1400	100'	0'
5x (7x100) - 1.Kšn 1'30"(1'35") + 100 lib., 2. Z 1'35"(1'40")+100lib., 3.Kpa 1'25"(1'30")+100lib., 4. P 1'45" (1'50")+100lib., 5. Kpa 1'20"(1'25")+100lib. 400 lib pomůcky	5800		
	5800		

5. 11. 2022- odpoledne

<i>9:00 ukončení VT</i>		Voda	Sucho
		0'	0'
		5800	72800