

VT reprezentace mladší junioři 22. 9. - 29. 9. 2017 / skupina L.Luhový

22. 9. 2017 - dopoledne

12:00 zahájení VT	Voda	Sucho
	0'	0'
<i>Skupina Luhový: Javorková, Lelková, Bešíková, Bláhová, Neoralová, Kracíková, Štěpánková, Laňková, Matošková, Marciánová</i>		

22. 9. 2017 - odpoledne

800k,z po200,400k,p po100,200k,m po50,	1400	Voda	Sucho
3x800(1.800kš,2.100z+100p,3.800k pl výjezdy!) mezi 30'',	3800	110'	60'
16x50(1.25kn+25k,2.25zn+25z,3.50k,4.50z) á 1',	4600		
8x150kpa(50hyp5-50hyp3-50hyp5) á 2'20'',	5800		
200v	6000		
	6000	6000	6000

23. 9. 2017 - dopoledne

10x50z,p po1 á 1'05'' obrátky!,4x150(100khyp5+50kz) á 2'30'',	1100	Voda	Sucho
1x(800k á 12'+400pz á 7'+2x400k á 6'+2x200pz á 3'30''+4x200k á 3'+		140'	0'
4x100pz á 1'45''+8x100k á 1'30''+8x50pz á 55''),	5900		
2x(200nlib+4x50(25mn↓+25k,z)pl á 1'15''	6700		
200v	6900		
	6900		

23. 9. 2017 - odpoledne

10x100(4xk á 1'40'',3xz á 1'50'',2xp á 2',1xpz),	1000	Voda	Sucho
300(25sc+50rlib),12x50k <u>6,10,12 max</u> á 55'',200v,	2100	120'	60'
Test 1. 5x400k á 6',	4100		
3x500(1.100z+100zs,2.100z+100zn,3.100k+100kn)pl mezi 30''	5600		
	5600	12500	18500

24. 9. 2017 - dopoledne

800(300kr+100nlib),16x25(25mn↓,25m,z,p,k) á 40'',	1200	Voda	Sucho
2x(100hzcv+200hz technika!),	1800	140'	50'
15x100(1.25m+75z,2.50z+50k,3.25p+75k) á 1'45'',	3300		
12x50hzn(1+1) á 1'10'',	3900		
15x200(5xk,5xkpa,5xkpa)pl á 3',	6900		
200v	7100		

24. 9. 2017 - odpoledne

16x25k obíhačky,	400	Voda	Sucho
2x(100sc,200mn rotace po50,4x25m,z,p,k á 45'',200zn,100hz technika),	1800	80'	60'
12x50(3x50hz 15-25-50hz max á 1'15''+lib,1x50zs á 1'30''),	2400		
400(100z+100k)-300(75z+75k)-200(50z+50k)-100(25z+25k) mezi 10''	3400		
	3400	10500	29000

VT reprezentace mladší junioři 22. 9. - 29. 9. 2017 / skupina L.Luhový

25. 9. 2017 - dopoledne

600lib,2x(2x300k á 4'30''+3x100z/p á 1'50''),	2400	Voda	Sucho
Test 2. 6x100hzn á 3',	3000	130'	0'
10x50(1.50z,2.50zn) á 1'05'',	3500		
3x800(1.800k á 12',2.800zpl výjezdy á 14',3.8x100k á 1'30''),	5900		
10x50(1.50p,2.50pnz) á 1'10'',	6400		
200v	6600		

25. 9. 2017 - odpoledne

800(300k,100nlib,300khyp7,5,3 po100,100nlib),	800	Voda	Sucho
4x50pz á 1'15'',3x200pz á 3'30'',8x50pzcv á 1'05'',3x100k á 1'30'',	2300	110'	60'
5x100(50k+50m) á 1'50'',2x50(25k+25m) á 1'10'',5x100(50k+50z) á 1'50'',			
2x50(25k+25z) á 1'10'',5x100(50k+50p) á 2',2x50(25k+25p) á 1'10'',	4100		
3x400kpapl á 6',200v	5500	12100	41100

26. 9. 2017 - dopoledne

500kš,5x100pz á 1'40'',10x50(1.50khyp7,2.50kn) á 1',	1500	Voda	Sucho
2x(400k á 6'+2x200(50z+50k) á 3'20''+4x100k á 1'30''+2x100(50p+50k) á 1'50''),		130'	60'
500(50rlib+50nlib),	4800		
4x(6x50k á 50''+200hz obrátky! á 4')3a4 série kpa,	6800		
200v	7000		

26. 9. 2017 - odpoledne

300k,200z,100p,	600	Voda	Sucho
12x50khyp3,5,7 á 55'',	1200	120'	60'
3x(4x100k á 1'35''+2x50hz á 1'+50v),	2800		
3x400(1.4x100hzcv,2.400hzn,3.8x50(25↓+25k) á 1'10''),	4000		
3x(4x100k á 1'40''+4x25hz á 45''+50v),	5700		
200v	5900	12900	54000

27. 9. 2017 - dopoledne

15x50(4x50k á 55'',1x50(25↓+25k) á 1'15''),50v,	800	Voda	Sucho
8x100(25lib+50pzcv+25lib) á 2',	1600	80'	0'
5x(50k á 50''+100kr á 1'40''+150k á 2'20''),	3100		
9x100(1.100mn,2.100mnz,3.100kn)pl á 1'50'',	4000		
200v	4200		
	4200		

27. 9. 2017 - odpoledne

600(100k+50nlib),	600	Voda	Sucho
800kš dl.z.,6x100pz á 1'45'',400khyp3-5 po50,2x100pz á 1'45'',100zs,	2700	120'	50'
Test 3. 8x100k á 1'40'', 200v,	3500		
6x100(50zs+50z) á 2',	4100		
2x(3x100kn á 2'10''+2x100kn bez desky á 2'20''),	5100		
8x50lib á 55''	5700	9900	63900

VT reprezentace mladší junioři 22. 9. - 29. 9. 2017 / skupina L.Luhový

28. 9. 2017 - dopoledne

300lib,12x75(50k+25mn,zn,pn) á 1'40'',	1200	Voda	Sucho
300(25sc+25lib),12x75(50k+25m,z,p) á 1'30'',	2400	140'	50'
10x100k á 1'40'',50v,10x100kpaš á 1'35'',50v,10x100k á 1'30'',50v,			
10x100kpl á 1'25'',50v,	6600		
12x50(1.50z,2.50p) á 1'05''	7200		
	7200		

28. 9. 2017 - odpoledne

400lib,4x200(2x100pz) á 3'30'',8x50pzcv á 1'05'',	1600	Voda	Sucho
2x(3x50m,m,z á 1',3x100pz á 1'45'',3x50z,z,p á 1',3x100pz á 1'45'',		120'	60'
3x50p,p,k á 1',3x100pz á 1'45'')2 série 25+25,	4300		
14x100(z,k,z,z,k,z,z,k,z,z,k,z,k)pl á 1'40'',	5700		
200v	5900		
	5900	13100	77000

29. 9. 2017 - dopoledne

2x(3x100k á 1'35''+4x75z á 1'20''+4x50p á 1'+4x25m á 35'')1série pl,	1800	Voda	Sucho
6x100k(1.posledních 10m max,2.prvních 10m max) á 1'45'',100v,	2500	120'	0'
2x(3x100k á 1'35''+4x75k á 1'15''+4x50k á 55''+4x25k á 30'')1série š,	4300		
6x200k neg á 3'30'',100v,	5600		
600(25↓+75z)	6200		
	6200		

29. 9. 2017 - odpoledne

11:00 ukončení VT		Voda	Sucho
		0'	0'
		6200	83200



