

VT reprezentace mladší junioři 22. 9. - 29. 9. 2018 / skupina L. Kohut

22. 9. 2018 - dopoledne

12:00 zahájení VT reprezentace ČR

Markéta Fišerová, Clementina Fraňková, Blanka Lelková, Natálie Jandíková

22. 9. 2018 - odpoledne

		Voda	Sucho
3x300 K á 4'30", 3x200 PZ á 3'30", 3x100 Kn á 2',	1800		
24x100(6x100(50 M + 50 Z), 6x100(50 Z + 50 P), 6x100(50 P + 50 K),6x100 PZ)	4200	110	60
1a4 - souhra á 1'40",2a5 - cv á 1'50", 3a6 - n á 2',			
5x300 K hypox 3-5-7 po100 á 4'20",	5700		
6x50 lib mezi 5'	6000		
	6000	6000	6000

23. 9. 2018 - dopoledne

		Voda	Sucho
400 K á 6', 3x100(1.50 M + 50 Z, 2.50 Z + 50 P, 3.50 P + 50 K) á 1'45", 3x100 PZ á 1'45", 2			
1000 Kn á 20', 200 HZn á 3'45", 600 Kn á 12', 200 HZn á 3'45", 300 Kn á 6', 200 HZn á 3'4		150	0
150 Kn á 3', 200 HZn á 3'45", 50 V,	4100		
6x100(25 SC + 25 Kn + 50 K tech)pl šn mezi 15",	4700		
4x(300 K á 4'30"+ 100 HZ á 1'45" + 100 nlib á 2'),	6700		
6x100 Z pl mezi 15'	7300		

23. 9. 2018 - odpoledne

		Voda	Sucho
800 Kr šn,200 nlib,	1000		
10x100 K (1.25 + 25 + 25 + 25, 2.25 + 25 + 25..., 5.100 K tech) á 1'45",	2000	60	60
16x25 HZn UW max pl á 40",	2400		
800z 15m!	3200		
	3200	10500	16500

24. 9. 2018 - dopoledne

		Voda	Sucho
600R (2K + 2NP + 2TC P)	600		
12 x 25 PN ↓H ₂ O @45''	300	140	60
5 x 200 PN @4', 8 x 100P Hypox @2', 800 PI (25P + 75K)	2400		
6 x 150 P ↑ á 50 @3', 8 x 50 PNšn	1300		
12 x 75 P TC @1:30, 8 x 50 Z soupaž vypl.	1300		
	5900		

24. 9. 2018 - odpoledne

		Voda	Sucho
500 lib	500		
10x50 K L.Khypox., S. 25 + 25 vypl. á 1'	500	120	45
6 x 150 L. N,R,S" S. ↑ á 50 á 2'45	900		
4 x 300 (1Hypox + 1Z + 1Hypox.) á 4'45	1200		
Test 1. 5x400 K á 6',	3000		
10 x 100Z PI @á 1'45 vypl.	6100	12000	28500

25. 9. 2018 - dopoledne

		Voda	Sucho
600R, 20 x 25 K,Z,P,D i 30''	1100		
12 x 75 (50Tc + 25) D,Z,P,K @1'30	900	150	0
6 x 250 PZ MalPyr @4'	1500		
8 x 100 D,Z,P,K(5 záb. Max. + 10 záb. Lehce) @2'	800		
400 PZN + 4 x 50DR + 300PZN + 4 x 50 ZR + 200PZN + 4 x 50PR +	2000		
100PZN + 4 x 50 KR, 200 vypl	6300		

Společný trénink se skupinou Luhového

25. 9. 2018 - odpoledne			
600R (2K, 2Z, 2 libo)	600	Voda	Sucho
16 x 25 PN ↓H ₂ O @45'', 8 x 100PPI (25 ↓H ₂ O + 50TC + 25Max.) @2'30''	1200	120	60
16 x 50 P (TC, S, Tc, ↑) @ 1'10''	800		
8 x 250P (1N + 1K + 50Max.) @5'	2000		
12 x 50P @1'10'' - výjezdy + obrátky	800		
200 vypl.	5400	11700	40200
26. 9. 2018 - dopoledne			
600 libo, 20 x 25 Khypox @30''	1100	Voda	Sucho
4 x 200NHI fártlek @4'30''	800	150	60
12 x 75 D,Z,P,K ↑ á 25m	900		
5 x 100K @1'30'' + 5 x 200 (150Z + 50P) @ 3'45'', 200N vypl.	1700		
5 x 100K @1'30'' + 5 x 200 (150P + 50K) @ 3'45'', 200N vypl.	2200		
5 x 100 vypl.	6700		
26. 9. 2018 - odpoledne			
600R libo, 4 x 100N HI i 10''	1200	Voda	Sucho
18 x 50 PZ @1', 100 vypl.	800	70	0
Test 2. 6x100 HZn á 3',	600		
800 vypl.	800		
	3400	10100	50300
27. 9. 2018 - dopoledne			
900R (2K, 2Z, + 5 x 100PZ i 10'')	900	Voda	Sucho
24 x 25 Khypox @ 30'', 600 HL TC/S, 600K TC/S	1800	140	60
3 x 200PZ i 20'', 2 x 300 PZ i 30'', 6 x 100PZ i 10''	1800		
1000 KPC + PL délka záběru	1000		
10 x (50 M @1' + 100K @1'40'')	1800		
300 vypl.	7300		
27. 9. 2017 - odpoledne			
400R libo, 12 x 50 PRPC @1'10''	1000	Voda	Sucho
8 x 200 N ↑ á 50M (L.P, S. PL D,Z,K) i 20''	1800	120	60
4 x (25 ↓H ₂ O + 25PMax. + 100TC) @4'	600		
24 x 50 (3 x libo + 1 x PMax.) @1'15''	1200		
12 x 100 (75K + 25PMax) @ 1'45''	1400		
200 vypl.	6000	13300	63600
28. 9. 2018 - dopoledne			
600 lib	600	Voda	Sucho
16 x 50 D,Z,P,K (25Max, 20Max, 15Max, 10Max) @1'10''	800	150	0
400K + 4 x 100PZ + 400K + 4 x 100Z + 400K, @6'15'', 1'50'', 200 N vypl.	2200		
300K + 3 x 100PZ + 300K + 3 x 100Z + 300K, @4'45'', 1'45'', 200 N vypl.	1700		
200K + 2 x 100PZ + 200K + 2 x 100Z + 200K, @3'10'', 1'40'', 200 N vypl.	1800		
12 x 50 vypl	7100		
28. 9. 2018 - odpoledne			
1200R (2K + 1PZ, 2Z + 1PZ, 2P + 1PZ, 200DTC + 1PZ)	1200	Voda	Sucho
20x50(4x50 KHypox. @ 1' + 1 x 50K @ 1'15'')	1000	120	60
Test 3. 8x100 K á 1'40'',	800		
800 ZPI (50N + 50TC + 100S)	800		
20 x 100 D,Z,P,K (4x100 TC + 100 5 záb. Max. + 10 záb. lehce) i 10''	2400		
4x100 lib mezi 10''	6200	13300	76900
29. 9. 2018 - dopoledne			
600 R (400 libo + 2 x 100PZ)	600	Voda	Sucho

8 x (25 ↓ H ₂ O + 25 Max. + 200TC) M,Z,P,K	2000	130	0
2 x (3 x 300 S,N,S + 3 x 200 S,N,S + 3 x 100 S,N,S) i 15'' L. PZ, S. K	3600		
8 x 50 vypl.	400		
Společný trénink se skupinou Luhového	6600		
29. 9. 2018 - odpoledne			
11:00 ukončení VT reprezentace ČR			

celkem voda m	83500
celkem voda min	1730
celkem sucho min	525