

N E D Ě L E	ráno: Sraz všech účastníků v Pardubicích do 14.00 hod.	odpoledne: 15.00 - 17.00 400K, 300Z, 200P, 100D, 1x(200n Lib+200TC D+200r Lib+200TC Z+200PZ+300K Hyp(3,5,7,9)+200PZ+200TC P+200r Lib+200TC K 200n Lib), 3x500(50vlnění+50D,Z,P)Pi i 20'', 40x25(6x25D,Z,P,K+425PZ)i 3 vřd, 400n Lib, 100V	6,3	poznámky: 6,3 BLAŽEK Robin VAVŘINOVÁ Adéla PETŘEKOVÁ Veronika SAUBER Adam ŠIMÁNOVÁ Klára ŠPERL Michael ŠTĚRBOVÁ Lenka ŠVĚDA Ondřej
P O N D Ě L Í	ráno: 8.00 - 10.00 8,6 4x400 R, PZ n, PZ TC, PZ r, 3000K Pa PI čas, 12x25PZ, 30' K PI = 2,5 Km, 12x25PZ, 800 K Pa čas, 200V	odpoledne: 15.00 - 17.00 8 600R, 12x50(25D,Z,P+25K) á 50'', 400(25TC+25T) PZ obr., 2x800K Pa SS NGS á 10' i 1' + 8x100K PI max á 1.30'' i 1' + 2x600K Pa SS NGS á 8' i 1' + 6x100K PI max á 1.20-25'' i 1 + 2x500K Pa SS NGS á 7' i 1+5x100K PI max á 1.10-15'', 700V	8	poznámky: 16,6 10 - 11 hod spinink 17 - 18 Strečink + regenerace
Ú T Ě R Ý	ráno: 8.00 - 10.00 5,6 600R, 600(200r+100n), 16x50 (4xHZ, 4xll. HZ) SS á 1, 800(150TC+50n), TEST 2x(3x100HZ max á 3' + 400n) á 22'', 1200 (150r+50n) Lib, 200V	odpoledne: 15.00 - 17.00 7 1000R, 1000(50n+50r) Lib, LOK do 200 Lib vyp ZS (25+25ZS+50+25ZS+75+25ZS+100+25ZS+125+25ZS+150+25ZS+175+25ZS+200+25ZS+175+25ZS+150+25ZS+125+25ZS+100+25ZS+75+25ZS+50+25ZS+25+25ZS), 1000 D vlnění záda (15max výjezd) Pi, 1500(200PZi10''+2x50(25 Lib max+ 25V) á 1'), 500V	7	poznámky: 12,6 10 - 11 hod kruhový trénink 17 - 18 Strečink + regenerace
S T Ř E D A	ráno: 8.00 - 10.00 8,1 600R, 12x25 PZ á 3 vřd., 5x400K SS NGS á 5.20-30'', 12x25PZ á 3 vřd., 5x400K SS NGS Pa á 5.10-15'', 400(50n+50r), 5x400K Pa PI SS NGS á 4.50 - 5'', 500V	odpoledne: 15.00 - 17.00 6,4 700R, 1x(100PZ á 1.45''+2x100HZ n á 2'+4x100K á 1.30''+4x100PZ á 1.45''+2x100K n á 2.15''+100HZ á 2'), 100V, TEST 3000 K čas, 12x100 (3xZ, 1xLib.) á 1.50''.	6,4	poznámky: 14,5 10 - 11 hod posilování 17 - 18 Přednáška o doplňkové stravě
Č T V R T E K	ráno: 8.00 - 10.00 7,5 400R, 200PZ n, 200PZ r, 200PZ, 200PZ TC, 4x100(25PV+25D+50K) á 1.40'', 3x500K NGS SS á 6.45''+6x50 D PI max á 1', 3x400PZ SS á 6.30'' + 6x50 Z PI max á 1', 3x300K NGS SS á 4' + 6x50D PI max á 1', 3x200PZ SS á 3.15'',+ 6x50Z PI max á 1', 300V	odpoledne: 15.00 - 17.00 6,4 600R, 4x300(100n+100r+100TC)D,Z,P,K, 10x200K i 20'' TF á 10''=24-26, 400(50n+50r), 10x100K Pa i 20'' TF á 10''=27-29, 16x25PZ á 30, 100V, 10x50Kmax Pa PI á 1', 200V	6,4	poznámky: 13,9 10 - 12 hod wellnes 17 - 18 Strečink + regenerace
P Á T E K	ráno: 8.00 - 10.00 5,5 400R, 200n, 8x50HZn, á 1.10'', 200r, 8x50HZr á 1', 200TC, 8x(25max+25V) á 1' 100V TEST 1x(50HZmax+50V+(2x50HZmax)+50V (3x50HZmax)+50V+2x50HZmax+50V+50HZmax+50V) vše á 1.15'', 1x(400n+300TC+200n+100TC+400K) Pi, 1x(400Kr+300Z+200P+100PZ), 100V	odpoledne: 15.00 - 17.00 7,5 400R, 3x100PZ á 1.40'', 3x100K á 1.30'', 4x50HZ r á 50'', 4x50 HZ n á 1', 400TC PZ, 15x100 (1-5 PZ á 1.30'', 5-10 á 1.25'' 11-15 K á 1.20'', 300(50n+50r) Lib, 15x100 (1-5 PZ á 1.25'', 6-10 K á 1.20'', 11-15 K 1.15'', 300 (25n+25r) Lib, 15x100 (1-5 PZ á 1.20'', 6-10 K á 1.15'', 11- 15 K á 1.10'')Pi, 600V	7,5	poznámky: 13 10 - 11 hod posilování 17 - 18 Strečink + regenerace
S O B O T A	ráno: 8.00 - 10.00 6,7 700R, 10x50(10n max skok+30T+10m max dohmat) á 1', 5x400K (4xT, 1x max) á 6'', 100V, 5x100 (15m start skok+obrátká max výjezd+10m dohmat) á 2', 7x200K Pa (6xT, 1x max) á 2.45'', 100V, 2x200 PZ (start+přechod obrátky+dohmat) á 4', 9x100K PI (8xT 1x max)1.20'', 200V	odpoledne: Konec soustředění	6,7	poznámky: 6,7
	Hodnocení: Tréninky byly zaměřeny na naplávání objemu, rozvoj vytrvalosti, rychlostní vytrvalosti a earobní kapacity. Celá skupina pracovala velmi zodpovědně a intenzivně.			
				CELKEM KM: 83,6