

Neděle ráno

400 roz

4x300 PZ (100N+100R+100s)

12x400

1. PI (75 D VLN+25 vol.)
2. 50 D+50 K PL
3. 50D+ 50 K PL
4. 50 ZN + 50 Z
5. Z
6. Z
7. 50 PN + 50 P
8. (200 P+KN)+(200P+DN)
9. 200 P+ 200K
10. KN
11. K
12. K

5x200 PZ PL TC ->

7,4 km (14,9 km)

Neděle odpoledne

400 roz

8x25 DZPK 30", 200 KR, 8x50 (25+25 ->) DZPK 1' , 200 ZR

3000 (25 DZP+ 75 K) = 10x300 3'

1500 K PL 1'30"

800 (25 D + 175 K) 1'

400 K 30"

200 K 30"

100 K

800 VL PL ->

8,2 km

Pondělí ráno

400 roz

4x400 PZ

1. 50 N + 50 R 30"
2. 25 MAX + 75 -> 30"
3. = 1. 30"
4. 15 MAX + 85 -> 30"

6x200 (25 N HL MAX + 75 -> + 50 N HL + 50 ->) 30"

4x25 HL N 20"

400 KR

4x400 (50 HL TC!!! + 150 -> + 50 HL MAX + 150 ->) 40"

10x100 (75 MAX HL + 25 ->) MĚŘ. 10x NEBO 5+5 2'

800 K PL ->

7,1 km

Pondělí odpoledne

400 roz

2x600 PL D,Z,K (100 N + 100 S)

800 K-Z R (50+50)

5x400

1. PZ (50 TC + 50 S)
2. HL TC + -> 1:1
3. PZ (25 MAX + 75 ->)
4. = 2. HL TC + -> 1:1
5. P

6x 200

2x 50 Z + 150 K

2x 100 Z + 100 K

2x 150 Z + 50 K

400 VL ->

6,0 km

Úterý ráno

400 roz

5x300 (100 K NA 5 + 100 KN + 100 K) 30"

8x100 (25 D = 2L + 2P + D + 25 Z R frekvence 50 ->) 20"

500 K PAC

10x75 (25D- DÉLKA záběru + 25 Z frekvence!! + 20"

500 K PAC

6x200 (50 D + 150 Z) 30"

500 K PAC

5x50 (25 D + 25 Z) 1'15"

1000 ->

7,4 km

Úterý odpoledne

400 roz

8x25 4xD + 4xZ 30"

5x200

1.K

PL

2. -5. K+ PO OBR. 10 m vlnění

PL

10x75 (25 Z R FCE!! + 25 P- DÉLKA + 25 K ->)

20"

800 K PAC + PL

5x300

1. 50 Z + 250 P 30"

2. 100 Z + 200 P 30"

3. 150 Z + 150 P 30"

4. 200 Z + 100 P 30"

5. 250 Z + 50 P 30"

800 K R

5x50 (25 Z + 25 P) 1'15"

3x500

1. K PL

2. Z PL

3. VL

7,2 km

Středa ráno

400 roz
8x25 4xZ + 4xP 30"
800 PL (75 VLN. + 25->)
10x50 K N 10"
800 PL (400 VLN. + 400 Z)
10x50 (25 P + 25 K) 1'
800 TC HL + -> 1:1
4x200 (50 P + 150 K) + POSL. 25 MAX 30"
100 (25 P + 75 K) + POSL. 15 MAX 30"
50 (25 P + 25 K) 30"
800 K
12x50 4x D-Z
4x Z-P 15+ 10+ OBR+10+ 15 1'
4x P-K
800 VL -> 7,6 km

Středa odpoledne

400 roz
200 PZ N
200 PZ R
200 PZ
12x100 DZPK 1. N
2. R
3. TC
4. 50 POČET 2. + 50 ->
600 KR
10x100 (25 p.v. + 25 -> + 50 ->)
1500 25D + 75K
25Z + 75K
25P + 75K 5,3 km

Čtvrtek ráno

400 roz
8x100 K HYPOX. (50 na 7 + 50 na 5) 20"
7x100 D,D-Z,... CELÉ- N, 1/2- R 20"
4x 400 PZ 45"
200 PZ 30"
100 PZ 30"
50 PZ
150 ->
800 (50 K + 50 VL) PL
400 PZ SE STARTEM
600 -> PL 7,3 km

Čtvrtek odpoledne

400 roz

3x400 PZ (50 N + 50 R) 30"

4x25 DZPK 30"

200 VL ->

4x 3x 100 K stup. Po 25 20" 4.= PL

50 K MAX 20"

2x25 K MAX 10"

1000 K-VL PL 3:1

(8x50 K) 2x 50" , 3x 45" , 3x 40" 3. = PAC

1200 ->

6,3 km

Pátek ráno

400 roz

8x150 (25 p.v. + 25 -> + 50 K na 7 + 25 -> MAX p.v. a ->) 30"

6x100 (25 D + 75 ZPK) 20"

6x100 (25 D - 5' + 25 Z + 50 P-K) 20"

6x100 (50 D-Z -5'-25 P + 25 K) 20"

6x100 (75 D-Z-P -5'- 25 K) 20"

3x400 PL 1. D (75 VLN. + 25 ->) 30"

2. P+ DN 30"

3. P+ KN 30"

20x50 (START+ 25 MAX + 25 ->) DZPK 1'15"

6,6 km

400 ->

CELKEM: 83,9 KM