

VT SCM Západní Čechy 1. 5. - 7. 5. 2017 / skupina L.Luhový

1. 5. 2017 - dopoledne

11:30 zahájení VT

Voda	Sucho
0'	0'

Skupina Luhový: Gemov, Hengerič, Šperl, Čermák, Borovanský, Karnold, Velebný, Tikovský, Štafurik, Štemberová, Polcarová, Šebestová, Trinerová, Zekuciová, Nováková, Vodičková

1. 5. 2017 - odpoledne

12x100(50k+50z) á 1'40'', 400hzcv,4x400kpa á 5'15''(5'45''), 10x200(50hzcv+100k+50hzs) á 3'30'', 2x50hz max á 3' , 12x100(50k+50z)pl á 1'40'', 100v		6600	6600	6600
			Voda	Sucho
			120'	80'

2. 5. 2017 - dopoledne

800kš á 12',4x100hzn á 2', 8x50k tempo 400k á 1',400zplmpa, Test1 1500k(800k+400k+200k+100k) ,400nlib, 8x200kplpa á 2'40''(2'50''),400(25sc+25rlib), 10x50(25hzn ↓+25lib)pl á 1'20'', 8x100(100z,100p) á 10''		7200	Voda	Sucho
			140'	0'

2. 5. 2017 - odpoledne

5x200(100k+100lib ne k) á 10'', 10x50hz ↘ á 1'10'', 8x200hzn á 6' ,200v, 3x300zpa á 4'30'', <u>2x10x100k 1-1'25''(1'30'') 2-1'15''(1'20'')</u> , 300v		6500	13700	20300
			Voda	Sucho
			120'	60'

3. 5. 2017 - dopoledne

12x50(50z,50lib) á 1', 4x100pznobr á 10'', 8x800(1-800k á 10'30''(11'30''),2-800z,k po50 á 11'(12'), 3-800k,p po50 á 11'30''(12'30''),4-800krpa á 11'(12'),5-8x100k á 1'15''(1'20''), 6-8x100(50z+50k) á 1'25''(1'35''),7-8x100(50k+50p) á 1'30''(1'35''), 8-8x100krpa á 1'20''(1'25''),400lib pl		7800	Voda	Sucho
			130'	60'

3. 5. 2017 - odpoledne

4x200k,z po100 pl á 10'', 4x100(25hz +75lib) á 2',100v, 4x(200k á 3'+ 100hz 90% á 3'+50hz max á 4'), 4x(400k á 5'15''(5'45'')+2x100pz á 1'30''(1'35''))3a4 pl), 4x100nlib á 10''		5700	13500	33800
			Voda	Sucho
			120'	30'

VT SCM Západní Čechy 1. 5. - 7. 5. 2017 / skupina L.Luhový

4. 5. 2017 - dopoledne

400lib,8x100kš á 1'30'', 400hzcv,8x50k 1+1 á 1'10'', 3x(200hzn á 4'15''+ 4x50hzn á 1'15'' po 1' pauza),8x100kpaš á 1'25'', 3x(200k á 2'45''+ 4x50k á 1'15'' po 1' pauza),8x100kpapliš á 1'15'', 400(25sc+75lib), 6x100(25↓+50z+25↓) á 2'30'',400v	Voda	Sucho
	150'	0'
7400		

4. 5. 2017 - odpoledne

200lib, 4x200k dl. z. á 3', 4x50(25mn↓+25lib)pl á 1'10'', Test2 8x200hz 7 po2 á 5' , 2x400(100z+100k)pl á 20''	Voda	Sucho
	90'	0'
3600	11000	44800

5. 5. 2017 - dopoledne

400lib, 16x100m,z,p,k pl á 1'40'', 8x50hzcv á 1',400nlib, 2x(800k neg 400 á 12'+10x100k á 1'25''/1'20'',4x50khyp7 á 1',100v) 600(200mnz+100lib)pl	Voda	Sucho
	130'	60'
7600		

5. 5. 2017 - odpoledne

4x100lib á 1'50'',6x100pz á 1'40'',8x100k á 1'30'', 8x(100hz 90% +200k á 5'), 4x400(1a3-500z,2a4-100libcv+100zn)pl	Voda	Sucho
	110'	30'
5800	13800	58600

6. 5. 2017 - dopoledne

5x100k á 1'30'',10x50m,p á 1', 5x100(25k +75k)papl á 1'45'',10x50(25↓+25z) á 1'15'', Test3 8x100hzn á 3' ,200v, 400+300+200+100+300+200+100+200+100kpa á 20''/15''/10''/5'',100v, 400+300+200+100+300+200+100+200+100zpa á 20''/15''/10''/5'',100v,	Voda	Sucho
	130'	0'
7000		

6. 5. 2017 - odpoledne

400lib,8x100krpa á 1'40'', 400hzn,8x50k temp200 á 1',200v, 8x(100k á 2'+ 50hz max á 2'),200v, 8x100mn,zn pl á 1'45'', 100hz max ,200v, 4x200kš dl.z.	Voda	Sucho
	120'	60'
5500	12500	71100

VT SCM Západní Čechy 29. 10. - 4. 11. 2016 / skupina L.Luhový

7. 5. 2017 - dopoledne

6x250(200kr+50nlib) á 10'', 8x50hzcv á 1', 6x50k á 45''+4x100k á 1'30''+2x200k á 2'40''+400k, 8x50hz pl á 1', 4x50z á 50''+2x100z á 1'40''+200z, 200v	4600	Voda	Sucho
		90'	0'

7. 5. 2017 - odpoledne

9:00 ukončení VT		Voda	Sucho
		0'	0'
		4600	75700

celkem voda m	75700
celkem voda min	1450
celkem sucho min	380

