

BALCAR ALEŠ, TEPLÝ JAN, KLABAN MATYÁŠ, KOUPA TOMÁŠ, TEPLÁ KAROLÍNA, MÍSAŘOVÁ M

PO 11.9. Roz. 400
 dop. 10x75n á2.30 , 12x 50M,PL (25vl+25tc)á1.10) , 50ZS
 8X100 (50Zprot. + 50P - 251/2+spl.) á 2.30
 200PZn , 400K tc.pac. + prot. , 8X150K, PL int.20vt.
 100ZS , 200n , vyskakat 100
 protažení ve vodě
 4.800m

PO 11.9. Roz. 200+2x100PZtc.+200n
 odp. 8X25K ,PL bez dechu á50 , 400nPL (50M+50K), 100ZS
 2x100M (1,01/1+2/2) ,, 100volně
 TEST 2.000m čas
 100ZS +400vypl. ,400n PL,
 6x100 PZ á 2 , 100vypl.
 15min.protahování
 5.200m

ÚT 12.9. Roz. 300 + 400PZn
 dop. 8x25M 1/1+2/2 á45 , 4x100Mvl. PL (50záda + 50bok)
 400K ,PL prot. , 8x25M,PL á 40 , 50Zn vykl.ruce
 8x25M á45 , 50Zn vyk.r. 8x25M á45 ,150vypl.
 400PZ n, 10x 100PZ á 2 + 100vypl.
 400P tc.+spl. (znak) , 150vykoupat
 4.600m

ÚT 12.9. Roz.4x200(50tc+50n+100souh.) M,Z,P,K
 odp. 2x200PZn(druhá čas) , 50ZS
 6x200K, PL , 100vypl. 6x100PZ +50ZS
 400 Z(tc+ prot.)
 20x50K PL á45 (50) , 100ZS , 300vypl.+vysk.
 15min.protahování
 5.000m

ST 13.9. Roz.300+100n+200PZobr.+100PZ+300n(M2/2)
 dop. 4x200(50scull.+50HZtc.+100max.
 4x200Z, PL+pac.(50tc+50souh.) int.30vt.
 400PZ n , 20X50K Šnor.á1 , 100vypl.
 400P (50tc.+50spl.+100sviž.) , 300vypl.
 200vyskakat,protáhnout
 5.000m

ST 13.9. Roz.200+2x100PZn+2x100PZtc
 odp. 50M PL vl. + 50tc.+zaj. X2
 100Zn + 100Z prot.+100P (nohyk-m) PL x2, 100ZS

25M+25vyskakat+25P+25,25Z+25,25K+25 skok x2 , 100ZS
TEST 8x200PZ á4.30
200vypl, 400PLnohy,200volně
8x50skok 25Hz+25 volně,200volně

5.000m

ČT 14.9. Roz.400, 200n
dop. 500Khypoxie, 50ZS
400M vl.+zaj.
600PZ (6X100) PL. , 400Kn Š. 50ZS
400P/Z (100spl,tc,sviž,nohy)
8x200 PL M,Z,K ,P(nohyM,K) x2 (M tc) , 400vypl.

5.000m

ČT14.9. Roz. 200 + 10x100 PZ obr.M2/2 á2
odp. 5x200n PL á4.30, 4x150Pac.ruce (Z,M3/2, K, M2/2)
10x50 PL 25M+25K á1 , 100ZS , 200Ptc.
12x100 PL int.20vt. K,Z,PZ, 300vypl

5.100m

PÁ 15.9. Roz. 600, 8x25 K bez dechu, 8x50PZ lehká/ostrá čas
dop. 8x75 PL (25podvodou+25tc+25ostře)+25Zn = 8x100
400P tc.+spl.+sviž., 4x100PZ start +čas,mezi stovkou 50ZS = 200
200vypl. , 8x100Z/P +Kint.30vt.
8x50n á 1.20, 20x25 ind. Á30, 300vypl.

5.000m

PÁ 15.9. Roz.800 (6x100PZ -M2/2) + 200nZ
odp. 4x200n á 4.45 , 20x50K ,Pac á50 , 100ZS
400Mvl. PL , 4x300 (K,Z,M - 1/1,2/2,+50M) , 100vypl.
500ind.

5.100m

SO 16.9.
dop.

10.9. - 16.9.2017

ARKÉTA, sparing - OSININ PAVEL, STOKLASOVÁ RADKA