

VT SCM2 Západní Čechy 25. 8. - 29. 8. 2018 / skupina Z.Panýrková

25. 8. 2018 - dopoledne

11:30 zahájení VT SCM2

Skupina Panýrková: Drahoš, Hlaváč, Růžička, Harmašová, Chocholatá, Jušíková, Macháčková, Novosádová, Šimová, Vacková, Vítovcová

Voda	Sucho
0'	0'

25. 8. 2018 - odpoledne 15:30-17:30

3x600(1.100k+100z,2.150k+50p,3.175k+25m) mezi 30'',	1800	Voda	Sucho
24x50pz 3xcv,3xn á 1',	3000		
8x300(200k á 3'+ <u>100pz obrátky!</u> á 1'50'')	5400		
6x100(50sc+50kr) šn mezi 20''	6000		
	6000	6000	6000

26. 8. 2018 - dopoledne 6:30-8:30

400+300+200+100kr šn mezi 30''-20''-10'',	1000	Voda	Sucho
20x100 4x(100z,25z+75p,50z+50p,75z+25p,100p á 1'45''(1'50'')) sér. +1',	3000		
6x300krpa hyp3-5-7 po300 á 4'50''(5'10''),	4800		
16x50(1.50z,2. <u>25z+25p obrátka!</u> ,3.50p,4.50k 25sprint!) á 1',	5600		
6x50lib mezi 5'	5900		
	5900		

26. 8. 2018 - odpoledne 14:00-15:00

8x100lib á po2 1'50''-1'40''-1'30''-1'20'',	800	Voda	Sucho
1x(100hzn á 2'10''+400kn á 8'30''+200hzn á 3'45''+100hzn á 2'10''+800kn á 17'+			
<u>300hzn á 5'45''+200hzn á 3'45''+100hzn</u>),	3000		
8x50lib mezi 5''	3400		
	3400	9300	15300

27. 8. 2018 - dopoledne 10:00-12:00

1200(400lib,4x100lib cv á 2',4x100k hyp3-5-3-7 po100 á 1'40''),	1200	Voda	Sucho
1x(800k á 12'(13')+7x100m á 1'50''+600k á 9'30''(10')+5x100z á 1'50''+			
400k á 6'15''(6'30'')+3x100p á 2'+200k á 3'20''(3'30'')+1x100pz),	4800		
400mvl pl rotace po25,	5200		
2x(50m á 1',100(50m+50z) á 1'50'',150(50m+50z+50p) á 2'45'',200pz á 3'30''),			
400libn pl	6600		
	6600		

27. 8. 2018 - odpoledne 15:00-16:00

12x50(25pz+25k) á 55'',	600	Voda	Sucho
8x125(100pz+25hz) á 2'10'',	1600		
12x50(1. 15hz max ,2. 25hz max ,3. 50hz max do50 lib,4.50lib) á 1'20'',	2200		
8x125(100pz+25khyp) á 2'10''	3200		
	3200	9800	25100

VT SCM2 Západní Čechy 25. 8. - 29. 8. 2018 / skupina Z. Panýrková

28. 8. 2018 - dopoledne 8:00-10:00

800z pl,	800	Voda	Sucho
3x1500(1.1500k á 25'(26'),2.1500kpa á 25'(26'),3.15x100kpa šn á 1'40''(1'50'')),			
8x50z pl mezi 5'',	5700		
3x(2x100kn á 1'50''+1x100kn šn bez desky á 2'10''),	6600		
	6600		

28. 8. 2018 - odpoledne 16:00-17:00

1000(200lib,8x100(50pzc+50lib) á 1'55''),	1000	Voda	Sucho
16x50(4x50kn,4x50mn bok,4x50zn,4x50hzn) á 1'10'',	1800		
16x50(8x50kr,8x50hzn) á 1',	2600		
4x200hzn á 4'	3400		
	3400	10000	35100

29. 8. 2018 - dopoledne 8:30-10:00

2x(3x100k á 1'40''+4x75z á 1'20''+4x50p á 1'+4x25m á 30'')1série pl,	1800	Voda	Sucho
12x100pz(3x á 1'50'',3x á 1'45'',3x á 1'40'', 3x á 1'35'')	3000		
2x(3x100k á 1'40''+4x75k á 1'20''+4x50k á 1'+4x25k á 30'')1série šn,	4800		
4x50lib á 5''	5000		
	5000		

29. 8. 2018 - odpoledne

10:30 ukončení VT SCM2		Voda	Sucho
	5000	40100	

celkem voda m	40100
celkem voda min	
celkem sucho min	

