

# SOUSTŘEDĚNÍ LIPTOVSKÁ OSADA, 6. - 15. 9. 2019

## 97 700

6.9.2019

	E1	m	min	min celkem
pátek				
	400R	400	9	9
	2x (100K/7/, 2x100N K 10s, 200KR 20s, 200PZ) 20s	1 400	26	35
	<b>400K, 400Z, 300K, 300Z, 200K, 200Z, 100K, 100Z 15s (400,300=pač)</b>	2 000	30	65
	3x 600PZ (50N bez desky, 50N s deskou+50celý) 20s	1 800	30	95
	5x 200 (5x Kpl 7x vlnění po každé obr.) 20s	1 000	15	110
	200X	200	6	116
				116
		<b>6 800</b>		<b>116</b>
sobota				
	400R	400	8	8
	8x 50 (15mæx K+vypl.) 30s	400	10	18
	3x 400 1. k hypox na 7, 2. KN, 3. PZ /50N+50CELÝ/ 20s	1 200	21	39
	<b>15x 200 5x (50D+150Z), 5x (150Z+50P), 5x (50P+150K) 20s</b>	3 000	54	93
	800 PL, (50VLN+150K)	800	14	107
	4x 200 (25 PV+175X) 20s	800	12	119
				119
				119
		<b>6 600</b>		<b>119</b>
sobota				
	E1, Ry			
	400R	400	9	9
	8x 25 DZPK (15SUBMAX + 10X) 20s	200	6	15
	1000 (75KN bez desky+25K) šnorchl	1 000	22	37
	<b>8x 50 HL (STRART !!! + 15 MAX+35X) 70s</b>	400	17	54
	1500 (/5x300/3x pač 150P+150K, 2xbez pač) 20s	1 500	23	77
	<b>4x 50 (START !!! + 15 K MAX+35X) 70s</b>	200	9	86
	900 (200KN+100K) PL	900	16	102
	<b>2x 100 HL (START !!! + 25mæx+75vypl.) 70s</b>	200	6	108
	600 (100P+200X)	600	10	118
		<b>5 400</b>		
neděle				
	E1			
	400R	400	9	9
	8x 25 (lichá 15KN MAX+10X, sudá DZPK střední int.) 20s	200	6	15
	<b>3x 800 PZ 2x PL. D=3,3,3, + 1x celé zp. 30s</b>	2 400	40	55
	<b>6x 500 K 2x šnorchl+PAC paže, 2x K, 2x K PL. 20s</b>	3 000	45	100
	6x 200 (25PV+125K+50 KN) 20s	1 200	21	121
				121
				121
		<b>7 200</b>		<b>121</b>

neděle	E3	m	min	min celkem
	400R		9	9
	4x(2x 25 SUBMAX DZPK, 150K /5/)	800	16	25
	2x (2x 100 VLNĚNÍ ZÁDA, 2x 200 Z, P/100+100/, 300K) 10s/30s	1 800	31	56
	8x 200 K N 6min.	1 600	48	104
	3x 400 1. PL (50VLN+200K), 2. 300PZ + 100 X 30s 3. X	1 200	16	120
				120
				120
				120
				120
		5 400		
pondělí	E1	m	min	min celkem
	400R	400	9	9
	4x 250 (150KN SVIŽNĚ, 100K /7/) 20s	1 000	20	29
	6x (100, 50, 25 stup. + 25 vypl.) Z, P, K 10s/20s/20s	1 200	30	59
	24x 100 K (3x E1 + 1x SUBMAX) 10s	2 400	30	89
	400 PL (75 VLN+25X)	400	12	101
	8x 100 K (3x E2 + 1x MAX) 20s	800	20	121
	500 X	500	12	133
				133
				133
		6 700		
úterý	E3	m	min	min celkem
	400R	400	9	9
	4x 200 K PL (1. bazén vlnění p.v + hypox na 5) 20s	800	12	21
	4x 50 PL (15 K N MAX P.V.+ vypl.) 20s	200	6	27
	2x 400 K paže + pač. (DOTAŽENÍ ZÁBĚRU!!!) 15s	800	13	40
	4x 25 HL subMAX 20s	100	3	43
	2x 400 (50TC HL + 50 vypl.) 20s	800	13	56
	6x 200 K MAX 3,30min	1 200	22	78
	12x 50 PL (10-15m VLNĚNÍ P.V. V KAŽDÉ 25 +X) 15s	600	14	92
	2x 800 (1. 100PZ+100K, 2. K-Z)	1 600	28	120
				134
		6 500		162
úterý	E1	m	min	min celkem
	400R	400	7	7
	2x (3x 100N HL, POSL. 5m MAX, 200K /50=7, PAK 5/, 300 PZ-25N+50celý 10s/30s	1 600	29	36
	4x 50 (15 Z N PL POD VODOU MAX+35X) 30s	200	6	42
	1800 PL+ŠN (100VLN NA BŘIŠE+100D 3,3,3+100K)	1 800	29	71
	4x 50 (START !!! + 15 HL MAX+35X) 70s	200	7	78
	1800 (50 VLN ZÁDA+150K)	1 800	35	113
	400X	400	8	121
				121
				121
		6 400		

středa	La prod.	m	min	min celkem
	400X	400	7	7
	8x 25 DZPK 20s	200	5	12
	2x (2x 100 MAX VLN P.V.+KN, 200 Z N, 300P-K/100+200) 20s/30s	1 400	30	42
	4x 25 HL SUBMAX 20s	100	4	46
	6x (75 HL MAX + 25vypl.) 100s	600	21	67
	3x 800 1. K PL (100VLN+100L,P) 2. (100ZN+200Z+100P) 3. K 30s	2 400	44	111
	500X	500	9	120
		5 600		120
středa	E1, D	m	min	min celkem
	400X	400	7	7
	4x (4x 25 D 10s + 50 X)	600	14	21
	10x 50 (25D L,P + HK U TĚLA 10s	500	10	31
	2x (300 K, 20s, 3x 100 Z, 10s, 300 K)	1 800	36	67
	10x 50 PL (25D + 25 K) 10s DÉLKA ZÁBĚRU, VLNA!!!	500	10	77
	3x 200 Z,P,K N 20s SVIŽNĚ!!!	600	14	91
	10x 50 (25D MAX+25X) 10s	500	11	102
	4x 200 PZ, K, PZ, X 20s	800	16	118
		5 700		
čtvrtek	E2	m	min	min celkem
	400X	400	7	7
	4x 50 (15ZR MAX+35X) 30s	200	7	14
	16x 50 DZPK N (8x s deskou 8x bez) 10s	800	18	32
	800 PL (150 VLN ZÁDA, PŘIPAŽ+50X)	800	13	45
	8x 75 (25 D + 50 K) posledních 10m bez nádechu 15s	600	14	59
	300 (50P DLOUHÁ+50K)	300	7	66
	12x 200 (25 D + 175 K) 20s	2 400	40	106
	3x 300 1. 25P.V.+275X, 2. 100Z+50P, 3. K	900	18	124
		6 400		124
pátek	SP1, La TOLERANCE	m	min	min celkem
	400X	400	7	7
	8x 100PZ (L=NRNR, S=RNRN) 20s	800	20	27
	2x (200 K N, 2x 50 HL (1.=25 SUPER TC+25X, 2.=15MAX+35X, 100X) 20s	800	20	47
	6x 50 PL (15 KN POD VODOU MAX+35X) 30s	300	11	58
	800 PL (300VLN BŘICHO+ŠNORCHL+100X, 300VLN ZÁDA+PAŽE U TĚLA+100X,)	800	14	72
	4x (200HL MAX+12s, 200X) 7min	1 600	30	102
	6x 150 (15P.V.+35X, 50N HL BEZ DESKY, 50X) 30s	900	15	117
	200X	200	5	122
		5 800		

pátek	E1	m	min	min celkem
	400X	400	7	7
	3x (2x 50/15VLN P.V.+35X/, 200N/100z+100k/, 2x100PZ) 20s/30s	1 500	30	37
	8x 50 N HL BEZ DESKY (25N, POSL. 5m MAX!!! + 25X) 20s	400	10	47
	6x 200 PL 3xZ /5KOPŮ PO ODRAZU/+3xK/5KOPŮ PO ODRAZU/ 20s	1 200	19	66
	4x 50 (15 KN NA HLADINĚ MAX!!!+35X)	200	7	73
	7x 400 4x PZ+3xK PAC 20s	2 800	45	118
	(D=1xL/P/+1xOBĚ, Z/50SOUP+50Z/, P/50+KN+50P/, K/50DOB.+50K)			118
	100X	100	3	121
		<b>6 600</b>		121
sobota		m	min	min celkem
	400X	400	7	7
	2x (4x 50KN, /10m MAX+STŘEDNĚ DOJET/, 4x 100DZPK/25TC+25X/) 15s/30s	1 200	22	29
	6x 50 P+D KOPY (15MAX+35X) 30s	300	11	40
	12x 100 (50D 1,1,3+50Z) 10s	1 200	22	62
	12x 100 (50Z 1+6 S ROTACÍ+50P) 10s	1 200	22	84
	12x 100 PL (50P+KN+50K L,P S HK U TĚLA) 10s	1 200	20	104
	4x 200 (25P.V.+75X, 100PZ) 20s	800	16	120
		<b>6 300</b>		120
sobota	E1	m	min	min celkem
	400X	400	7	7
	3x (100/25D+25Z+50P/, 200KN) 20s	900	21	28
	8x 50 K (6 ZÁBĚRŮ MAX V ÚSEKU CCA 15-40m) 20s	400	9	37
	8x 100 PL (25VLN. P.V.+50VLN ZÁDA+25X) 20s	800	13	50
	4x 150 (25D+25Z R!!!+50Z+50Z SOUP.) 20s	600	14	64
	8x 50 P (15 MAX RYCHLÝ PŘENOS HKK+35 DLOUHÉ) 20s	400	10	74
	4x 200 (25P DLOUHÁ+25K MAX FCE PAŽÍ+150K DLOUHÝ) 20s	800	16	90
	4x 400 (1. K PAC, 2. Z PAC, 3. K-Z, 4.X) 20s	1 600	30	120
		<b>5 900</b>		
neděle	E1	m	min	min celkem
	400X	400	7	7
	8x 100 PZ (STŘÍDAT 25N BEZ DESKY+25CELÝ) 20s	800	16	23
	1000 PL (100KN BEZ DESKY+100Z+200K)	1 000	17	40
	800 PZ (100=25TC SVIŽNĚ+25X, 100=15 SUBMAX+35X)	800	13	53
	600 PL K (PO KAŽDÉ OBR 5 KOPŮ VYVLNĚNÍ MAX)	600	12	65
	400 HL (200N+200/15MAX+85X)	400	9	74
	200 (25P.V.+25X)	200	5	79
	štafety	200	20	99
		<b>4 400</b>		