

## VT SCM II JM; Hodonín - 23. - 29. 10. 2021

Sobota 23.10. 11:30 - 13:00	18:00 - 20:00			
600R 9x100sviž. (PZ/ K/ Z) io. 10" 9x200 (25p.v.-25scull.-100PZ-50K) io. 20" 100vyp. 400Kpac.-300Z-200P 6x50 (25max. start + 25vyp.) K/ libo, 200vyp.	800R 8x50 (25D+25Z/P) st. 0:50 3x(4x100PZčas st.1:45-200Zlehce-400Kčas + 100vyp.) 8x200 (Kpac./Z TC/K TC/Z so.) 100vyp	5,8	6,2	245'
<b>Neděle 24.10. 7:00 - 9:00</b>		<b>16:00 - 18:00</b>		
800R + 400PZ N 12x50 Pze st. 0:50 + 100vyp. 10x100N I. + 100vyp. st. 5:00 - TEST 1000Kpac. lehce, 100vyp.	800R-200Z/P 8x200 (50Krychle-50Zlehce-25Drychle-75Plehce) st. 3:30 100vyp., 400PZ TC - 3x400 K (so skluz/ TC/ so skluz) 10x50 PpapacKN st. 1:05 - 100Pno záda - 10x50P st. 1:10 800spoj. K/Z á 200m	5	6,2	300'
<b>Pondělí 25.10. 7:00 - 9:00</b>		<b>16:00 - 18:00</b>		
800R 2x(8x25Dno pl. st. 0:30-4x100pa /50 I. zp.-50K/ - 8x75PZ bez K st. 1:10) 100vyp. 12x100 Kpl. + pac. čas st. 1:45, 200Pno záda 8x150 (25scull.-25Zno-50TC I.-50so I./ 25scull.-25Zno-50TC II.-50so II.) io. 15" 200vyp.	800R 20x100 (50Z-50P/PZ) st. 1:50 + 200vyp. 20x50 (25D-25K/K) st. 0:55 + 200vyp. 20x25 PZ pl. St. 0:35 + 200vyp. 800spoj. (150Z-50DTC-200K)	6,1	5,9	325'
<b>Úterý 26.10. 6:00 - 8:00</b>		<b>14:00 - 15:00</b>		
800R 8x50 (1xsviž/1x25max-25lehce) 2xK, 2x libo, 800Ksviž., 100vyp. 800K st. 13:00-400K st. 6:30-200K st. 3:15-100K - TEST 100vyp.-3x100PZ TC - 300Z - 200P - 100Kcvrnk. 800K st. 13:00-400K st. 6:30-200K st. 3:15-100K - TEST 300vyp.	vyplavání 1km natáčení startů, obrátek, vlnění	6,4	1,5	225'
<b>Středa 27.10. 8:00 - 10:00</b>		<b>16:00 - 18:00</b>		
800R, 12x50 (25KO2+25Z) io. 15" 6x100 (25max +75lehce/ 50max.+50lehce) st. 2:15 závodním 8x50 no (25Zno+25Kno bok) io. 10" 6x100 (25max +75lehce/ 50max.+50lehce) st. 2:15 závodním se startem 8x50no (25Dno+25Pno) io. 10" 6x100 (lichá max. čas / sudá lehce) závodním 300Ppac.+ 6x50Prychle st. 1:00, 300Zpac. + 6x50Zrychle st. 0:55, 400Klehce	400R + 4x100PZobr. 10x100 (p.v.-Zno-K/Z)sviž. io. 20", 12x25pl. vlnění max. st. 0:40, 200P 10x100PZobr. sviž. io. 10", 100vyp. 12x50 (25vln. max. se startem+25vyp.) st. 1:10, 200vyp. 10x100Kpac. sviž. io. 10", 12x25Zvln. pl. max. st. 0:40 200vyp.	5,6	5,6	305'
<b>Čtvrtek 28.10. 8:00 - 10:00</b>		<b>17:00 - 19:00</b>		
800R + 400N Z/Kpl. + 8x25 Pze ostře 5x200PZ st. 5:00 - TEST, 200vyp. 5x200libo sviž. st. 3:20, 200Zsoup. 10x100PZ čas st. 2:00, 100vyp. 800K hypox.pac.lehce	600R + 8x50 (25scull.+25libo) 8x100 (25KO2-25Zlehce-50P) io. 15', 100vyp. 16x75 (25Zvln.+50Z/25Dvln.+50K/PDno/PKno)pl. io. 15' 200Zsoup.-200P-200TC libo 4x(4x25PZ max.+100vyp.) 400Z-400P-400K lehce	5,7	5,6	330'
<b>Pátek 29.10. 7:00 - 9:00</b>		<b>odpoledne</b>		
800R, 8x50no libo io. 10, 4x100pa libo 8x50 (25PZe ostře+25vyp.) 5x(100max. I. start + 300vyp.) - TEST 6x25 štafety + 150 vyp.	NÁVRAT DOMŮ	4,6		120'
		4,6		4,6

Součet voda dopol.:	39,2	Součet voda odpol.:	31	Součet voda celkem:	70,2
Hodin voda dopol.:	13,5	Hodin voda odpol.:	12	Hodin voda celkem:	25,5
Hodin sucho dopol.:	4,5	Hodin sucho odpol.:	2,75	Hodin sucho celkem:	7,25

**Tréninková skupina:** Havrlant Ondřej 06, Švaňhal Adam 07, Klobása Jan 07, Šťastný Jan 07, Ryšávka Jáchym 07, Měšťan Matěj 07, Šťáková Anna 07, Müllerová Anděla 07, Pinterová Ellen 08 (spar.)