

## SCM 2 Pardubice 3.10.-9.10.2021

3.10. 2021 odpoledne		m	
Neděle	500Kz,8x50 (25 NM pv+ 25 vypl)i 10", 8x50 RK pačky guma a 1',	1 300	
	200NM,2x100NM, 200NZ,2x50NZ,200NP,4x50NK, 200 vypl	1 200	
	6x400 K a' 5,30", Z a'6,15" tempo, 200vypl	2 600	
	12x25 M,Z,P,K+ 25 vypl, a 1,15, 400 vypl	1000	
		6 200	6 200
4.10.ráno		m	
Pondělí	200Pz,200KZ,200Pz,200KZ,200Pz,200KZ	1 200	
	500Nf, 500k hypox 3,5,7,9,11,500(25vl+25vypl)	1 500	
	5x100k a'1,30", 200 vypl, 5x (50Kpl +50vypl)a 1,45", 200vypl	1 400	
	500 (25 vlnění záda + 25 libo vypl),	500	
	5x100vl a'2', 200 vypl, 5x (50Kpvl +50vypl)a 2', 500vypl	1 700	
		6 300	12 500
4.10.odpoledne		m	
	5x(200Kz + 4x50 i 10")M,Z,P,K,Pz), 200KZ,	2 200	
	4x400K a'6', 200vypl., K,Kpac,Kpacpl,Kpac,pl,šn,	1 800	
	8x100(25tcv+50k hypox(25 /2/+25/3/)+25 vypl) i 15",4xpac/4xpl/, 200KZ	1 000	
	4x200K a'3', 200vypl., K,Kpac,Kpacpl,Kpac,pl,šn,	1 200	
		6 200	18 700
5.10.ráno		m	
Úterý	500KZ, 500N f vl., 500 hypox 5/7/9/7/5/,500 vl.paže (25+25)	2 000	
	4x(4x50vl), a'1', a'1:10", a'1,15",a'1,20", 400vypl	1 200	
	2x (2x100 vl) a'2', a'2:15", 400vypl	800	
	4x(4x50Kpl.) a'45",a'50",a'55", a'1', 400vypl	1 200	
	500 vypl+ pocit	500	
		5 700	24 400
5.10.odpoledne		m	
	500KZ, 4x50Pz 10",500tcv,vl, 4x50Tcv Pz10",	1 400	
	500pl vlnění záda + PND, 4x50K pac10",500(25pocit+25Nlibo), 10",4x50 P i 10",	1 400	
	1000 k pac,	1 000	
	1000Zpl,	1 000	
	1000 K 3/5, P, 200	1 200	
		6 000	30 400
6.10.ráno		m	
Středa	500R, 10x50 (30Z+20P)+(30P+20K)i 10",	1 000	
	10x(50Nvl)a 1,10", 200vypl,10x(50RZ pac)a 1',400tcv Pzpl.,	1 600	
	400-300-200-100K součet 1km mezi 10", 400 vypl+pocit,	1400	
	4x50 vl progr. 1-4, a'1-1:20", 300vypl, 4x50 vl progr. 1-4, a'1-1:20" 300vypl,	1000	
	4x50Kpl progr. 1-4, a'1', 100vypl, 4x25MAX vlstart + 25 a'1:10"vl, 500vypl,	1000	
		6 000	36 400
6.10.odpoledne		m	
	500Kz, 5x100KKD a 1,45", 10x50Nvl,10x50Rvl i10", 200 vypl,	2 200	
	500tcv pl, 400 k hypox, 3/5/7/9/, 6x50pl (25pv+25vypl)A 1',	1 200	
	8x100 start 3 tempa - obrátka a 2',	800	
	500 (75tcv + 25 pocit)	500	
		4 700	41 100

<b>7.10.ráno</b>		m	
<b>Čtvrtek</b>	500KZ, 5x100Pz i10", 4x200N K šn. a'4', 200vypl,	2 000	
	10x100 4K,3Z,2P,1M i 10", 4x100N Zpl i10", 200vypl,	1600	
	2x200K a2,45", 300PplND,NK,-200Zpl-100Mpl i10", 4x100Nvl i10", 200vypl	1600	
	400-300-200-100K pac i 10", 500 vypl	1500	
		6 700	<b>47 800</b>
<b>7.10.odpoledne</b>		m	
	4x200KZ+(4x25M,Z,P,k+25vypl,) i10"	1 600	
	600Npl fartl., 600Rpac fartl.,	1 200	
	4x (4x50M,Z,P,K i 10" + 200 50Z soup+50P1/2)	1 600	
	600Npl fartl., 600Rpac fartl.,	1 200	
	4x50Kpl, 500 vypl	700	
		6 300	<b>54 100</b>
<b>8.10.ráno</b>		m	
<b>Pátek</b>	500KZ, 10x50 NRvl,500(25M+50Z+25P), 10x50Z soup+ Z dob.)	2 000	
	4x50vl a 1', 300vypl,3x50vl 250vypl.,2x50vl, 200vypl,1x50vl,150vypl.,a1',progr.	1 400	
	4x50K pl.a 1',300vypl,3x50Kpl., 250vypl.,2x50Kpl, 200vypl,1x50Kpl.,150vypl.,a1progr.	1 400	
	1000 vypl	1000	
		5 800	<b>59 900</b>
<b>8.10.ráno</b>		m	
	500KZ, 500 (25P+75Z),	1 000	
	30x50K a1', 100 vypl.,	1600	
	30x50Kpac, a 50", 200vypl.,	1 700	
	30x50pl a 45", 300vypl.,	1 800	
		6 100	<b>66 000</b>
<b>9.10.ráno</b>		m	
<b>Sobota</b>	500KZ, 10x50 Nvl,500(25Nvl +25 vypl)), 10x50 RK a 1', 4x50 (25pv+ 25vypl)a 10",	1 700	
	1x200K, 200vypl, 2x100K a 2,30", 200vypl, 4x50 vl a 1,30", 200vypl,	1200	
	4x 25Max start + 25 vypl, 1000 tcv + pocit+vypl libo,	1200	
		4100	<b>70 100</b>
		m	