

**Pondělí** 31. 10. 2022

motiv dne

**SCM2 Plzeňského a Karlovarského kraje**

dopoledne

300lib, 200n lib, 300Kr, 200PZ  
 6x50Kr is 50", 300Krupa šn is 4'30"  
 6x50Kr is 45", 300Krupa šn is 4'30"  
 6x50Kr is 40"  
 100lib  
 2600

800K is 11'(12')  
 3x100K 85% is 1'25"(1'30") po 1'pauza  
 2x600K 1-tempo 2-NS is 8'(9')  
 3x100K 85% is 1'20"(1'25") po 2'pauza  
 3x400K sest 1-3 is 5'30"(6')  
 3x100K 85% is 1'15"(1'20") po 3'pauza  
 4x200K 1a3-tempo, 2a4-NS is 2'45"(3')  
 3x100K 85% is 1'15"(1'20")  
 300lib  
 8100

odpoledne

400lib  
 16x25 is 30"  
 1. K bez nádechu  
 2. HZcv  
6x50HZ stup 1-3 is 1'  
 200scull  
 6x100(25UW+25Zs+**15max** do100lib) is  
 2'30"  
 100lib  
 2000

**Step test 7x200HZ is 6'**  
 3400

8x100lib pl is 1'30"(1'40")  
 4200

příloha [+ Přidat soubor](#)
 485EC34E-A727-...  
**Úterý** 1. 11. 2022

motiv dne

**SCM2 Plzeňského a Karlovarského kraje**

dopoledne

6x200 3xsouhra, 3xcv vše pl i 10"  
 8x50(25Mn uw ostře+25Z) pl is 1'15"  
 6x100KKD3-4-3-2 is 1'30"  
 8x25 i 10"  
 1. scull  
 2. PZcv  
 2400

40x50  
 8x50K is 45"+8x50Kn is 1'  
 6x50Z is 55"+6x50Zn is 1'  
 4x50K is 45"+4x50Kn is 1'  
 2x50Z is 55"+2x50Zn is 1'  
 4400

4x800 mezi 30"  
 1. 100Mcv+100K vše pa  
 2. 800Z pl obrátky!  
 3. 100P 1/2+100K  
 4. 800K pl obrátky!

odpoledne

400lib  
 4x100HZn is 10"  
 8x50Kr šn is 10"  
 1200  
 8x150(3x25+75 is 30")HZn is 4'  
 100scull  
 4x(2x50+100+2x50)Krupa is 50"/1'40"  
 100 scull  
 3800

**3x(2x25HZ+50K) is 45"+1'30"**  
 200lib + 4x100 is 1'40"-2' L.Z, S.N  
**3x(2x25HZ+50K) @45"+1'30"**  
 200lib + 4x100 is 1'45"-2' L.Z, S.N  
 5600

**Středa** 2. 11. 2022

motiv dne

**SCM2 Plzeňského a Karlovarského kraje**

dopoledne

1000lib  
 2x500HZ (300n + 200cv)  
 5x100HZ (85technika+ **15 expl.** is 2'  
 5x100HZpl (50cv + **10Max.** +  
 40technika) is 2'  
 2x100scull i 10"  
 3200

30x100K **4xK+1HZ ne K** is 1'30/2'  
 10x50lib i 10"  
 6700

odpoledne

400K,Z po50  
 4x200Kn **vždy první 25n ostře** is 4'  
 1. 50n+150souhra  
 2. 100n+100souhra  
 3. 150n+50souhra  
 4. 200n  
 8x50K 1-4 is 1'  
 200scull  
 1800

5x  
 (400K is 5'30"(5'45")+4x100K 85% is  
 1'30"(1'35") po 1'pauza  
 5800

400lib pomůcky  
 6200

**Čtvrtek** 3. 11. 2022

motiv dne

**SCM2 Plzeňského a Karlovarského kraje**

dopoledne

16x50lib 8x is 1', 8x is 50"  
 400K,Z po50  
 8x50(25uw+25K) is 1'15"  
 400K,PZ po100  
 8x50K hypox3,5,7,9 is 1'  
 400PZcv  
 2800

3x400Zpl is 6'(6'30")  
 6x200Krupa šn is 2'30"(2'45")  
 12x100(50Mn záda+50Z) pl is  
 1'45"(1'50")  
 6400

400(25scull+25souhra)  
 6800

odpoledne

400K,Z po50  
 6x100HZ (50n bez desky+50cv) i 10"

**Pátek** 4. 11. 2022

motiv dne

**SCM2 Plzeňského a Karlovarského kraje**

dopoledne

400lib  
 16x25 is 30"  
 1. K technika  
 2. PZ svižně  
 8x25 i 10"  
 1. scull  
 2. PZcv  
 1000

16x100PZ  
 4x25n+75souhra is 1'35"  
 4x50n+50souhra is 1'45"  
 4x75n+25souhra is 1'50"  
 4x100n is 2'  
 2600

8x200(25PZ svižně+75K technika)pa  
 is 3'15"(3'30")  
 4200

**Sobota** 5. 11. 2022

motiv dne

**SCM2 Plzeňského a Karlovarského kraje**

dopoledne

800(300lib+100n lib)  
 8x25 is 30"  
 1. Kn  
 2. HZn  
 16x25 is 30"  
 1. K hypox  
 2. HZcv  
 1400

5x(7x100) po100lib  
 1. K šn is 1'30"(1'35")  
 2. Z is 1'35"(1'40")  
 3. Kpa is 1'25"(1'30")  
 4. P is 1'45"(1'50")  
 5. Kpa is 1'20"(1'25")  
 5400

400lib pomůcky  
 5800

12x50HZ (40cv+**10**) is 1'10"

100scull

3x200HZn stup po50 is 4'30"

12x50Kr guma šn is 50"

100scull

3000

4x(**6x25HZ is 1'** + 100lib)

4000

5x200Kpl šn fártlek is 3'(3'15")

5000

200lib

5200

odpoledne

100K+100Zn+200Z+100Pn+300K+100

Mn i 10"

900(100K+25K Lr+25K Pr) pl šn

1800

4x(100+**50 stup do MAX**+150)HZn is

1'50"/1'3'

200lib

3200

400K is 6'+2x200HZn is 4'30"+50lib

400K is 6'+8x50HZn is 1'10"+50lib

400K is 6'+2x200HZn is 4'30"+100lib

5800

200lib

6000

odpoledne

Konec soustředění

**Neděle** 6. 11. 2022

motiv dne

dopoledne

odpoledne

	po 31. 10.	út 1. 11.	st 2. 11.	čt 3. 11.	pá 4. 11.	so 5. 11.	ne 6. 11.	Celkem
DZ	1	1	1	1	1	1		6
JZ VODA	2	2	2	2	2	1		11
JZ SUCHO	1	1	1	1	1			5
ZÁVODY								
STARTY								
REGENERACE	1	1	1		1			00:04
NEMOC								
ZO								
VOLNO								
<b>HZ CELKEM</b>	05:20	05:30	05:00	05:10	05:00	02:00		28:00
<b>HZ CELKEM DOPO</b>	02:30	03:30	02:10	03:10	02:10	02:00		15:30
<b>HZ CELKEM ODPO</b>	02:50	02:00	02:50	02:00	02:50			12:30
<b>HZ VODA</b>	04:30	04:30	04:10	04:10	04:10	02:00		23:30
HZ VODA DOPO	150	150	130	130	130	120		13:30
HZ VODA ODPO	120	120	120	120	120			10:00
<b>KM CELKEM</b>	12,3	13,4	12,9	12	13	5,8		69,4
KM CELKEM DOPO	8.1	7.8	6.7	6.8	7	5.8		42,2
KM CELKEM ODPO	4.2	5.6	6.2	5.2	6			27,2
<b>NOHY</b>	0,2	3	1,4	1,5	3	0,3		9,4
NOHY DOPO	0.2	1.2	0.6	0.6	0.6	0.3		3,5
NOHY ODPO		1.8	0.8	0.9	2.4			5,9
<b>AEROBNÍ ZATÍŽENÍ</b>	7	7,6	8,8	6,4	8,2	3,5		41,5
<b>AEROBNÍ DOPO</b>	6,7	5,8	3,6	3,6	4,8	3,5		28
<b>AEROBNÍ ODPO</b>	0,3	1,8	5,2	2,8	3,4			13,5
<b>VY1 + VY2</b>	5,8	7,6	6,2	6,4	5,8	2,1		33,9
VY1 + VY2 DOPO	5.5	5.8	3	3.6	3.6	2.1		23,6
VY1 + VY2 ODPO	0.3	1.8	3.2	2.8	2.2			10,3
<b>VY3</b>	1,2		2,6		2,4	1,4		7,6
VY3 DOPO	1.2		0.6		1.2	1.4		4,4
VY3 ODPO			2		1.2			3,2
<b>ANAEROBNÍ ZATÍŽENÍ</b>	1,4	0,6		0,6				2,6
<b>ANAEROBNÍ DOPO</b>								
<b>ANAEROBNÍ ODPO</b>	1.4	0.6		0.6				2,6
<b>ALAKTÁTOVÉ ZATÍŽENÍ</b>	0,1	0,8	0,25	0,12	0,4			1,67
<b>ALAKTÁTOVÉ DOPO</b>		0.2	0.15		0.2			0,55
<b>ALAKTÁTOVÉ ODPO</b>	0.1	0.6	0.1	0.12	0.2			1,12
<b>TECHNIKA</b>	0,4	1,6	0,8	1,3	0,5	0,2		4,8
TECHNIKA DOPO		1.4	0.6	0.8	0.2	0.2		3,2
TECHNIKA ODPO	0.4	0.2	0.2	0.5	0.3			1,6
<b>ZÁVODNÍ TEMPO</b>								
<b>ZÁVODNÍ DOPO</b>								
<b>ZÁVODNÍ ODPO</b>								
<b>HZ SUCHO</b>	00:50	01:00	00:50	01:00	00:50			04:30
HZ SUCHO DOPO		60		60				02:00
HZ SUCHO ODPO	50		50		50			02:30
<b>OBEC VYTRV</b>			00:50		00:50			01:40
OBEC VYTRV DOPO								
OBEC VYTRV ODPO			50		50			01:40
<b>SÍLA</b>	00:50	01:00		01:00				02:50
SÍLA DOPO		60		60				02:00
SÍLA ODPO	50							00:50