

Den	Motiv Dne	Dopoledne	Odpoledne	Poznámky
Po 11. 9.		600R 8x 25 (15KN BEZ DESKY VE STREAM MAX+10X) 30s 400K (200X+200K PO 50m 7,5,3,9) 6x 200 (100/25 ROTACE VE STREAM+25X/), 100/25KN BOK+25X/) 20s 6x 400 4x PL, 2x BEZ L=(75 VLN ZÁDA+25X), S=(50ZN+50Z) 20s 6x 200 PAC (50P DLOUHÁ+150K/DOTAŽENÍ!!!) 20s 4x (2x 50/25 P.V.+25X, 10s, 100X)	600R 4x 100 PZ (VŽDY 1 ÚSEK P.V.) 2min 1000 PL (25 VLN+25X) STRÍDAT L,P BOK 6x 50 PL (5Xx VLN P.V. MAX+DO 50m X) 40s 3x 200 (25 P.V.+X+POSL 15M P.V.) 20s 10x 50 HL (1 ZPŮSOB) MAX ODPOČINEK 3 MIN 4x 500 1. 50KN+150Z 2. 50ZN+150K 3. PZ (TC/CELÝ ZP/NOHY BEZ DESKY) 4. X	
Út 12. 9.		600R 9x 100 10-20-10s 1. PZN 2. K NA 5 3. 25 P.V.+75X 3x 200 (V KAŽDÉ 2 ÚSEKY, 2 SEK MAX) 15s 6x 50 (L=K MAX, S=K+DN MAX, VŽDY HLAVA NAD VODOU 40s) 900 PL+ŠN (75 VLN+25K) 900 (200D/3,3,3/, 500Z, 200P) 900 (500Z, 200P, 200K) 900 K 400X	600R 10x 50 (25 K BEZ NÁDECHU+25K) 55s 6x 100 PL (25 VLN P.V.25X+25VLN ZÁDA+25X) 1,45 4x 250 (25D, 50Z, 75P, 100K) 20s 800 (100PZN+300K)	
St 13. 9.		600R 8x 75 (25=/15VLN P.V.+10VLN HLADINA+HKK U TĚLA/, 25Z, 25P) 6x 50 (2xVLN, 2x ZN, 2x KN, VŠE P.V.MAX+DO 50m X) 3x 300 PL VLN 1.= NA BRÍŠE+ŠN, 2.=NA ZÁDECH/25 VZPAŽ+25 PŘIPAŽ, 3.=25BOK+25K) 20s 4x 50 START (MAX ODRAZ - KAM DOPLAVU VE STREAMU) 3x 200K (V KAŽDÉ 200 2x MAX ZRYCHLENÍ NA ZAPÍSKÁNÍ) 20s 4x 50 K PAC (XYI - 6ZÁBĚRŮ MAX+ DO 50m X) 30s 8x 100 PL (25 ROTACE VE STREAM+25X) 10s 4x 50 HL (START, VÝJEZD+2-4 ZÁBĚRY MAX+X) 40s 800X	600R 8x 25 K SVIŽNĚ 30s 4x 400 1. PZ N 2. HL TC+X 3. 4x 100 (25 P.V.+75HL) 4. K DÝCHAČKA 7,5,3,5 (PO 100m) 20x 100 K 10s 3x 700 1. 100K+100JINÝ ZP 2. PL (100 VLN+200K) 3. X	
Čt 14. 9.		600R 4x (4x 25 STUP. DZPK, 10s, 100KN, 10s, 100PZ) 30s 600 (KAŽDÁ 4. 25 SUBMAX) 6x 50 PL (10P MAX, HLAVA NAD VODOU+DN+DO 50m X) 40s 10x 100 K PL (PO STARTU 7 KOPŮ, 1. OBR 6, 2. OBR 5, 3. OBR 4) 20s 6x 400 2x (100D+300Z, 2x 300Z+100P, 2x 100P+300K) 20s 16x 50 L=K, S=25VLN+25X		
Pá 15. 9.		600R 2x (100K/7/, 100N K 10s, 200KR 20s, 200PZ) 20s 3x 600PZ (50N bez desky, 50N s deskou+50celý) 20s 500K, 500Z, 400K, 400Z, 300K, 300Z, 200K, 200Z, 100K, 100Z 15s 400X	600R 4x (4x 25) DZPK STUP. 1.-4. 10s 400 (50LIBO+50 P DLOUHÁ) 1000 PL+ŠN (75 VLN+25X) 6x 50 (10VLN BOK MAX+40X) 30x 100 K 20s, TF 10-20 TEPŮ POD MAX 4x 200 K, PZ, X-NE K, X	
So 16. 9.		600R 4x 100 PZ (D=VLN P.V.), 10s 10x 50 K (10 VLN BOK+PO OBR 10 VLN BOK) 1min 3x 600 2x PL, 1x BEZ (300 VLN ZÁDA STREAM, 150X, 150VLN ZÁDA PŘIPAŽ) 30s 6x 150 Z (V 1. 50 2x MAX VYVLN!!!, PAK TEMPO) 15s 7x 200 (50P 2:1+150K) 15s 400X	600R 2x (100/25P.V.+75X/, 200PZ/25N BEZ DESKY+25CELÝ/, 200ZN) 10s/30s 6x 100 (15 HL MAX + X) 3x 400 PL (100VLN LIBO+100X) 500 (POSLEDNÍ 100m SUBMAX) 30s 400 (POSEDNÍ 50m SUBMAX) 30s 300, (POSLEDNÍ 25m MAX 30s 200 (POSLEDNÍ 15m MAX 30s 100 (POSLEDNÍ 10m MAX) VŠE DŮRAZ NA DOHMATY!!! 2x 400 1. PZ, 2. X	
Ne 17. 9.				