

Pátek 5.3.2021 7:30-8

500; 4x100PpaMn/KN; 200 PZn;
20x50(25K+25výb) 50"/55"; 100skaling;
20x50pl (25Vlneni streamline +25 výb souhra)50"/55"; 100skaling;
20x50Kpac (5x55"/5x50"/5x45"/5x40");
200vypl.

4,5Km

Pátek 5.3.2021 13-15

500; 12x50K/vyb pl. 45"/50";
100skaling; 200 „příprava“;
4x200HZ 3' pomalá/rychlá; 200;
4x200HZ pl. tcv int.20";200;
4x100K pomalá/rychlá 1:40;100;
4x100K pl. tcv int. 10";100;
4x50výb. 55" pomalá/rychlá; 50;
4x50 (25pv)1:10; 50

4,9Km

Sobota 6.3.2021 7-9

500; 100skaling; 500pl (100tcv+25streamline); 100skaling; 500Kpa+šn;100skaling;
500Z(100souhra+25n pa pripaž rotace); 100skaling;500 fártlek výb (100+25);

300 „příprava“;

2x4x250 K+HZ (200+50/150+100/100+150/50+200) int. pevný individuální

- mezi: 8x50pl.pac K 40" nej průměr; 100v; 4x50pl.pac. K 40" nej průměr
500vypl.

6,4km

Sobota 6.3.2021 7-9

500; 30x50 (10K 45", 10výb n 55"/1', 10výb pa 50"/55");
100skaling; 3x100 fártlek (progres 25 1-4); 100skaling;
500 pl.+pac ???;400pl???;300???; sim200(100 á 10"); **100 závodní start**; sim200(50 á 10");
300???;400pl???;500pl+pac???
800prvky+vypl.

6,2Km

Neděle 7.3.2021 7-9

500; 4x100PpaKn/Mn; 200PZ fartlek (25,25);
3x300HZ n/pa/tcv int. 15"; 100skaling;
10x100K/Z 1:25/1:30;
4x(200, 20", 4x50do Max 50"-1')
10x100K/Zpl 1:25/1:30;
300vypl.

6,0Km

Neděle 7.3.2021 16...

500; 20x50pl (25vlneni streamline + 25 souhra(1,1)/pěsti) 55"/50";
100skaling; 4x100Kpac (25zatahyLP/25souhra) int. 15"; 200,,příprava";
8x100 ruleta-stopky;
100v;
4x100 ruleta-stopky
1000prvky + vypl.

4,5km

Pondělí 8.3.2021 7-9

500; 4x100PpaMn/Kn; 200Zn rotace 180st.;;
200,,příprava";
8x50 1'70%
1000K šn
8x50 1' 80%
1000HZ prvky
8x50 1' 85%
1000PZ (100n, 100souhra, 50soihra ostre)
8x50 1' 90%
300vypl

6,2km

Pondělí 8.3.2021 13-15

500; 10x50pl K/Z 40"/45"; 100skaling; 10x50 K/HZ 40"/50";
100skaling; 400HZtvcv(100)
10x100K/Z 1:20/1:30; 300,,příprava";
8x200Mpl rychlá/pomalá 2:45(1-4)/3'(5-8); 500v;
16x50 (25n25pa(2)/25tvcv25pesti(2)) 55";
300vypl

6,6km

Úterý 9.3.2021 7-9

500; 4x100PpaMn/Kn; 200Zn pripaz + rotace 180;

8x100pl streamline 1:40; 100skaling; 8x50pac (25 zátah soupaz);
16x150 dobíhanáPZ(100+50) 2:15-20; 100skaling;
12x100PZ bez HZ (50,25,25) 1:30;
1000prvky + vypl.

7,1km

Úterý 9.3.2021 13-15

500; 10x50 (2x25do Max) 1'; 300,,příprava";
4x(400PZ 6:00 + 4x50 čas) - mezi: 200v;
400v; 4x50(15ostre lib) int. 25";
2x(100,sim100(50)) - mezi:200v
300 Vypl.

5,8km

Středa 10.3.2021 7-9

500; 4x100PpaMn/Kn; 200PZn fartlek (25,25);
400HZ (50n,50pa); 200,,příprava";
5x200 negative split (100); 100;
10x100K/HZ 1:20/1:30 pac;
5x200negative split (100); 100;
10x100pl. K/PZ(Z) 1:20/1:25;
300Vypl.

6,2km

Středa 10.3.2021 14-15

vyplavávací trénink

1000;
100skaling; 8x100pl streamline polohy 1:40;
1000Zpl výjezdy!;
100skaling;
500vypl.

3,5km

Čtvrtek 11.3.2021 7-9

1000; 10x50Kpl pac 40";
100skaling;
4x4x250
1.PZ M(100) 3:15-20
2.200K +50Mostre! 3'

3. PZ HZ(100)
4. 200K +50M ostre!
- mezi: 100;200Kšn;
300vypl.

6,8km

Čtvrtek 11.3.2021 13-15

500; 5x100K/výb. int. 10";gh
100skaling; 10x100HZ/výb. int. 10";

300 „příprava“

50/50 1'
100/100 2'
200/200 3:30-45
400/400 6:30-7'
200/200
100/100
50/50

1000vypl!

5,6km

Pátek 12.3.2021 13-15

500; 10x50M 50"; 10x50n vyb pl. 50"; 10x50vyb souhra pl pac 40"/45"/50";
100skaling; 6x150 (dobihana PZ) 2:20; 200"příprava"

3x200HZn čas; 4:30;
100v; 10x100HZ pac 1:30;
3x200HZn čas; 4:30;
100v; 10x100K pac 1:20/1:25;
100vypl.

6,7km

Sobota 13.3.2021 7-9

500; 30x50 (10K 40"; 10vyb n fartlek (25,25) 55"; 10pl vlneni streamline/M 50");
100skaling;
10x100K 1:20/1:25;
10x50Kpl tcv int.10";
10x100HZ
10x50HZ pl. tcv int. 10";
10x100K/Z pac 1:20/1:30;
300vypl.

6,4km

Sobota 13.3.2021 13-15

500; 10x100PZ obráceně 1:30;
100skaling; 6x150 K/vyb (50n50pa50souhra) int. 15";
400, sim400(200),sim400(100), sim400(50), 500v; 400, sim400(200)

Bursa 17,6/17,4/13,9/02,5/24,5/25,7
Judickij 23,8/19,9/16,6/06,1/34,4/23,3
Tauchman 38,3/41,5/37,0/23,9/41,9/44,6
Bartošová 39,1/36,6/31,2/23,3/47,3/35,9
800vypl.

6,2km

Neděle 14.4.2021 7-8:30

500; 10x100PZ obráceně 1:30;
100skaling; 6x150HZ/Výb int. 10" (50N/50pa/50sou);
8x200PZ (HZmax) 2:45-3; 100v;
1000prvky, vypl.

5,2km