



07. 02. - 13. 02. 2022



RD



6. Týden

Pondělí 7. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

odpoledne

Úterý 8. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

odpoledne

Středa 9. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

odpoledne

Čtvrtek 10. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

odpoledne

Pátek 11. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

odpoledne

400 rozpl.
8x50cv Hz 10"+
400 vz pl (50vln pl š.+50souhra na dlouhé temp.)
3x800 i30'' 1-k(200n+200r+200n+200r) každá 200 stup, 2-z (to samé), 3-M pl (to samé)
200vypl.
6x400K 1-70%,2- NGS 5'45'' 100vypl.
20x50 Lichá DZ-ZP-PK-KD/ sudá Hz 55''+200vypl.

Sobota 12. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

400 rozpl.
5x100r vz 1"40+5x100n vz2
3x(500vz tempo. 7"+5x100vz 1"20-30)
100vypl.
(500 Vz pac. Šnor. pl. Technika) (500Z pl, mpac technika) 20''
200vl. Z
16x50vz 45'-50'
6x100Z (75sou+25N) volně 15''

odpoledne

400libo
16x25pz
4x200pl. Hz/K 25Nrychle+25sou
max+50tempo 20''
10x50(25ppv+25hz) 1'15''
4x(200(25Hz+75K+25Hz+75K) 3
+6x50Hz 1-(25cv
rychle+25sourychle2-50 sou rychle) 1
'15''+100Krychle 3')
6x50zs 1' vypl.
15x100K 1'30''každá 5 na 90%
200vypl.

Neděle 13. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

8x150K/Z-K/P-K/M/MZK 20''+6x50NK

25+25 1'10''

6x800 K 10'30''

(2x průměr 100 OR na 800+5-7's 1x

tempo na 100 1':15'')

1-3 bez ničeho 4-6 pac.

4x100 vypl. 2'

16x50Z pl. sou/N/sou 1' volně

odpoledne

	po 7. 2.	út 8. 2.	st 9. 2.	čt 10. 2.	pá 11. 2.	so 12. 2.	ne 13. 2.	Celkem
DZ					1	1	1	3
JZ VODA					1	2	2	5
JZ SUCHO						1	1	2
ZÁVODY								
STARTY								
REGENERACE								
NEMOC/ZO								
HZ CELKEM					02:00	05:00	05:00	12:00
HZ CELKEM DOPO						03:00	03:00	06:00
HZ CELKEM ODPO					02:00	02:00	02:00	06:00
HZ VODA					02:00	04:00	04:00	10:00
HZ VODA DOPO						120	120	04:00
HZ VODA ODPO					120	120	120	06:00
KM CELKEM					7 500	13 600	14 900	36 000
KM CELKEM DOPO						7100	7400	14 500
KM CELKEM ODPO					7500	6500	7500	21 500
NOHY					600	1 500	2 000	4 100
NOHY DOPO						700	700	1 400
NOHY ODPO					600	800	1300	2 700
AEROBNÍ ZATÍŽENÍ					4 800	6 400	7 100	18 300
AEROBNÍ DOPO						3 800	4 800	8 600
AEROBNÍ ODPO					4 800	2 600	2 300	9 700
VY1 + VY2					2 400		2 300	4 700
VY1 + VY2 DOPO								
VY1 + VY2 ODPO					2400		2300	4 700
VY3					2 400			2 400
VY3 DOPO								
VY3 ODPO					2400			2 400
ANAEROBNÍ ZATÍŽENÍ								
ANAEROBNÍ DOPO								
ANAEROBNÍ ODPO								
ALAKTÁTOVÉ ZATÍŽENÍ								
ALAKTÁTOVÉ DOPO								
ALAKTÁTOVÉ ODPO								
TECHNIKA					400	1 800	300	2 500
TECHNIKA DOPO						1000	300	1 300
TECHNIKA ODPO					400	800		1 200
ZÁVODNÍ TEMPO								
ZÁVODNÍ DOPO								
ZÁVODNÍ ODPO								
HZ SUCHO						01:00	01:00	02:00
HZ SUCHO DOPO						60	60	02:00
HZ SUCHO ODPO								
OBEC VYTRV								
OBEC VYTRV DOPO								
OBEC VYTRV ODPO								
SÍLA								
SÍLA DOPO								
SÍLA ODPO								

< 14. 02. - 20. 02. 2022 >

RD ▾

7. Týden

Pondělí 14. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

400libo
20x50M/Z 55''
6x200 Z/K cv,R,sou 20''
9x200Pz 3'15'' 3x80%/3x85%/3x90%
6x50Libo1'
2x300(pl.š. sou) (pl.š. 25N ruce u
těla+50sou+25N)30''
9x200K 3' 3x80%/85%/90%
6x50libo 1'
200vypl.

odpoledne

400 rozpl,
16x25Pz
,12x100pl M,Z,K
(25ppv+25sou+25n+25spu) 30''
12x100 M,Z,P,K (75cv+**25 sprint**) 15
''+100vypl
**2x800 Pz pyramida 50M-100z-150p-
200k-150p-100z-50m) 1' pauza,**
200 vypl.
4x300K (100 tempo A2 15''+**50 sprint
30''**)
300vypl..

Úterý 15. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

400 libo
400Kn,400R pac,400hypok
10x100pl. (25ppv+**15sprint**+50volně 1
'45'') K/2Hz
400 (50n+50r)
15x100K 1'45'' nej. průměr
4x50 vypl. 1'
2x500K/Z technika fartl. 20''
**30x50K nej průměr 1'
200vypl.**

odpoledne

4x150livo 2'45''8x50 pl.(25ppv+25z)
24x200K 2'45''
4x80%+2x90%+400vypl
1000pl(200vln+300z+200p+300N)
100vypl.

Středa 16. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

400libo+10x50(25ppv+25k/hz)20''
6x100K(25N+25sou)
10x400K 3x5' tempo 1:08 /1x6' rychle
200vypl.
10x100Pzpl 1'40''(bez motýla)
200vypl.

odpoledne

Čtvrtek 17. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

300 libo+12x50 pz 25cv+25sou 1'05''
200pz 3'30'' 8x50K 45''+400K želvy+
800PzN 50+**50 stup**
100vypl.
6x300 (50M,Z,P,+100pz+150K) 4'20''
6x50z 1'
20x100K 1'20'' pac
3x100 vypl pl. 2'

7000

odpoledne

400 libo
6x200K (50cv+50sou+50N+50sou) 15''
6x50Z/K 15ppv+**10sprintdo** 50 vypl 1
'10''

12x50KN 1'10'' na co nej průměr
100vypl
8x100k 1'30 průměr z 100 TT 1500vz
100vypl
6x100 1'30'' průměr 100 TT 800vz
100vypl.
4x100K 1'30'' průměr 100 TT 400vz
100vypl.
4x500 20''
1- pl. 100z-100vln-100zn-100sou
2- pac .š. k technika.
100vypl.

Pátek 18. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

1x(500libo+450K+400pz+350K+300Pz+
250K+200Pz+150K+100pz) 20''
400K 5'+4x50M 1' rychle+100vypl
2x400K 2'30''+4x50M 1
'rychle+100vypl.
4x100K 1'15''+4x50M 1
'rychle+100vypl.
8x50K 40''+4x50M 1' rychle 100vypl.
4x500 20''
1- 50N+50R K/Z
2-Z pl. důraz na obrátky
3-K pac fartl
4- vypl libo

odpoledne

600lib
24x50(2xK+2xKn) pl prvních 12 šn is 50''
1600
3x(**4x100Kn is 2'+100lib**)
1. **25**+75
2. **50**+50
3. **75**+25
3100
800K NS is 12'
2x400K NS is 6'
4x200K NS is 3'
5500
3x300 i 20''
1. 200Zn+100Z
2. 100Zn+100Z+100Z soupaž
3. 100Z+200Z soupaž

Sobota 19. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

400 rozpl.
400 vz pl (50vln pl š.+50souhra na
dlouhé temp.)
3x800 i30'' 1-k(200n+200r+200n+200r)
kazda 200 stup, 2-z (to samé), 3-K
2x100Z 1'50'' vypl
6x(400K NGS 5'+2x50 průměr OR
400VZ 45'' +1pauza)
20x50 Lichá DZ-ZP-PK-KD/ K 50''
200vypl.
7600

odpoledne

300 rozpl. 4x100 k1'30''+4x100pz 1'40
''+4x100(25ppv+75libo 1'45''
8x50HzN 1'+200Hzr+6x50HzN+100Hzr
400Kšpacpl. Technika.
2x(3x100 (**50Hz**+50K) 1'40''+50libo 1
+8x50Hz 1'4x50zslibo1')
1000 K pac/ pl 100z+100K+ 50libo) 6
600(50r+100sou)

Neděle 20. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

400libo, 4x100N š K/Pz, 4x100K 1'30''

4x100 technika 4x100(25ppv+pz/k)

100vypl.

1500K 19''

1000K 14''+5x100K pac 1'10''

'+100vypl.

500K 7'+10x100K pac 1'10''+100vypl.

15x100 pac 1'10''

5x100vypl pl libo

odpoledne

	po 14. 2.	út 15. 2.	st 16. 2.	čt 17. 2.	pá 18. 2.	so 19. 2.	ne 20. 2.	Celkem
DZ	1	1	1	1	1	1	1	7
JZ VODA	2	2	2	2	2	2	1	13
JZ SUCHO	1	1		1	1	1		5
ZÁVODY								
STARTY								
REGENERACE								
NEMOC/ZO								
HZ CELKEM	05:00	05:00	02:00	05:00	05:00	05:00	02:00	29:00
HZ CELKEM DOPO	02:00	02:00	02:00	03:00	03:00	03:00	02:00	17:00
HZ CELKEM ODPO	03:00	03:00		02:00	02:00	02:00		12:00
HZ VODA	04:00	04:00	02:00	04:00	04:00	04:00	02:00	24:00
HZ VODA DOPO	120	120	120	120	120	120	120	14:00
HZ VODA ODPO	120	120		120	120	120		10:00
KM CELKEM	14 000	14 700	6 900	13 800	14 100	14 000	7 600	85 100
KM CELKEM DOPO	7500	7400	6900	7000	7500	7600	7600	51 500
KM CELKEM ODPO	6500	7300		6800	6600	6400		33 600
NOHY	200	500		2 000	2 450			5 150
NOHY DOPO	200			800	250			1 250
NOHY ODPO		500		1200	2200			3 900
AEROBNÍ ZATÍŽENÍ	4 600	6 600		5 700	4 400	5 400	5 500	32 200
AEROBNÍ DOPO	1 800	1 800		3 300	1 200	3 400	5 500	17 000
AEROBNÍ ODPO	2 800	4 800		2 400	3 200	2 000		15 200
VY1 + VY2	2 200	1 800		2 400	4 000	5 400	2 500	18 300
VY1 + VY2 DOPO	600	1800		2400	1200	3400	2500	11 900
VY1 + VY2 ODPO	1600				2800	2000		6 400
VY3	2 400	4 800		3 300	400		3 000	13 900
VY3 DOPO	1200			900			3000	5 100
VY3 ODPO	1200	4800		2400	400			8 800
ANAEROBNÍ ZATÍŽENÍ					1 600			1 600
ANAEROBNÍ DOPO					800			800
ANAEROBNÍ ODPO					800			800
ALAKTÁTOVÉ ZATÍŽENÍ		350				1 300		1 650
ALAKTÁTOVÉ DOPO		150				400		550
ALAKTÁTOVÉ ODPO		200				900		1 100
TECHNIKA		1 300		700	300			2 300
TECHNIKA DOPO		400		700				1 100
TECHNIKA ODPO		900			300			1 200
ZÁVODNÍ TEMPO	600							600
ZÁVODNÍ DOPO	600							600
ZÁVODNÍ ODPO								
HZ SUCHO	01:00	01:00		01:00	01:00	01:00		05:00
HZ SUCHO DOPO				60	60	60		03:00
HZ SUCHO ODPO	60	60						02:00
OBEC VYTRV								
OBEC VYTRV DOPO								
OBEC VYTRV ODPO								
SÍLA								
SÍLA DOPO								
SÍLA ODPO								