

NEDELE	ráno: <b>Sraz všech účastníků v Pardubicích do 16.00 hod.</b>	odpoledne: 16.00 - 17.00 6,8 800R, 800 (50n+50r+100TC)PZ, 8x200(1-D,Z, 2-K, 3-D,P 4-K 5-D,K 6-K 7-PZ 8-K) i 15", 800 (50n+50r+100TC) PZ, 2000 Kpa PI Hyp (5.7.9.11), 300V	poznámky: 6,8 Ondřej Švéda Ivan Fratrič Patrik Matějka Tereza Horáková Lukáš Bachan Petr Kodýtek Dominika Geržová Anna-Marie Benešová Jan Hanzal Filip Chrápavý
PONDĚLÍ	ráno: 7.30 - 9.30 7,8 5x400 R, PZ n, PZ TC, PZ r, PZ, 1x(200n+300K+200r+300K+200TC+300K+200r+300K+200n+300K), 3000K Pa PI, 300V	odpoledne: 15.00 - 17.00 7,4 600R, 12x50(25D.Z.P+25K) á 50", 400(25TC+25T) PZ obr., 2x600K Pa SS dr. půl zrychl á 8 i 1 + 6x100K PI max á 1.30" i 1 + 2x500K Pa SS dr půl zr á 7 i 1 + 5x100K PI max á 1.30 i 1 + 2x400K Pa SS dr půl zr á 5.30 i 1+4x100K PI max á 1.30 i 1+ 2x300K Pa SS dr půl zr á 4 i 1 +3x100K Pa max á 1.30, 300V	poznámky: 15,2 10 - 11 hod spinink 17 - 18 Strečink + regenerace
ÚTERÝ	ráno: 7.30 - 9.30 6,3 800R, 800(50n+50r), 10x200K i 20" (TF á 10" = 24-26), 100V, 12x25PZ á 3 vřd., 10x100K Pa (TF á 10" = 27-29), 100V, 12x25 PZ á 3 vřd., 10x50K PI max á 1 (TF á 10" = 30 a více), 400V	odpoledne: 15.00 - 17.00 5,6 600R, 600(200r+100n), 16x50 (4xHZ, 4xll HZ) SS á 1, 800(150TC+50n), TEST, 2x(3x100HZ max á 3' + 400n ) á 22', 1200 (150r+50n) Lib, 200V	poznámky: 11,9 10 - 11 hod běh 17 - 18 Strečink + regenerace
STŘEDA	ráno: 7.30 - 9.30 7,3 400R, 200PZ n, 200PZ r, 200PZ, 200PZ TC, 4x100(25PV+25D+50K) á 1.40", 3x500K NGS SS á 1-7', 2-6.45", +6x50D PI max á 1', 3x400K NGS SS á 1-5.30", 2-5.15" + 6x50 D PI max á 1', 3x300K NGS SS á 1-4', 2-3.45" + 6x50D PI max á 1', 3x200K NGS SS á 1-3', 2-2.45" + 6x50D PI max á 1', 300V	odpoledne: 15.00 - 17.00 6,5 1000R, 1000(50n+50r) Lib, LOK do 200 Lib vyp ZS (25+25ZS+50+25ZS+75+25ZS+100+25ZS+125+25ZS+150+25ZS+175+25ZS+200+25ZS+175+25ZS+150+25ZS+125+25ZS+100+25ZS+75+25ZS+50+25ZS+25+25ZS), 1000 D vlnění záda (15max výjezd) PI, 40x25 (6x25D+ 4x25PZ, 6x25Z+4x25PZ, 6x25P+ 4x25PZ, 6x25K+4x25PZ) á 3 vřd., 500V	poznámky: 13,8 10 - 11 hod posilování 17 - 18 Strečink + regenerace
ČTVRTEK	ráno: 7.30 - 9.30 5,5 400R, 200n, 8x50HZn, á 1.10", 200r, 8x50HZr á 1', 200TC, 8x(25max+25V) á 1' 100V TEST 1x(50HZmax+50V+(2x50HZmax)+50V (3x50HZmax)+50V+2x50HZmax+50V+50HZmax+50V) vše á 1.15", 1x(400n+300TC+200n+100TC+400K) PI, 1x(400Kr+300Z+200P+100PZ), 100V	odpoledne: 15.00 - 17.00 7,2 400K, 300Z, 200P,100D, Lok do 100n HZ vyp r Lib, 8x100(1-K á 1.20", 2-PZ á 1.30"), 200TC HZ, 5x400 (1-K r Pa á 5', 2-PZ r Pa á 6.30"), 200V, 5x4x100 K PI á 1-1.25", 2-1.20", 3-1.15", 4-1.10",5-1.05", 800V	poznámky: 12,7 10 - 11 hod wellnes 17:30 - 1830 přednáška
PÁTEK	ráno: 7.30 - 9.30 7,7 600R,4x300 HZ n,r,TC,T, 1x(500Kmax+400PZ+300Zmax+200P+100Dmax+200P+300Zmax+400PZ+500Kmax) i 20", 400 TC HZ, 1x(100K Pa PI+200n PI max + 300K Pa PI + 400n PI max + 500K Pa PI + 400n PI max+300K Pa PI+200nPI max+100K Pa PI) i 20", 300(50n+50r), 200V	odpoledne: 15.00 - 17.00 7,3 600R, 400(50n+50r+100TC)Lib, 1x(16x25D, 8x50K, 4x100PZ, 2x200K, 400K, 2x200K, 4x100PZ, 8x50K, 16x25D) PI nah R,T dol T,R I 10", 200V, 400(50n+50r+50TC+50T), 10x200(1-HZ Pa PI max, 2-PZ PI T á 3', 200V	poznámky: 15 10 - 11 hod posilování 17 - 18 Strečink + regenerace
SOBOTA	ráno: 8.00 - 10.00 6,1 400R, 200n Lib, 200TC PZ, 6x50(25K+25D.Z.P) á 50", 8x50(25PV+25V) á 50", 3x(10x50HZ max+100n) PI á 1', 8x200(1-TC HZ,2-D vlnění záda) i 15",6x100(25HZ skok max+75V), 400V	odpoledne: 15.00 - 17.00 6 600R, 2x(200n+200TC+100T)D.Z i 15", 10x100(1-25PV+25Dmax+50Z, 2-25D max+25PV+50K)PI á 1.45"-2', 2x(200n+200TC+100T)P,K i 15", 6x200(50HZ max skok+150V)PI, 10x100K á 1.30", 200V	poznámky: 12,1
NEDELE	ráno: 8.00 - 10.00 6 800R, 12x50(25n+25r)PZ á 1', 12x50(25TC+25T) á 1', 1000 (112,5max skok.+30V+12,5 max obrátka + 12,5 výjezd+30V+12,5 dohmat), 8x50 PV PI á 1.30", 800K r Pa Hyp (5.7.9.11), 32x25 PZ á 3 vřd., 800D vlnění záda PI, 200V	odpoledne: <b>Konec soustředění</b>	poznámky: 6