

NEDELE	Sraz všech účastníků v Pardubicích do 14.00 hod.	odpoledne: 16.00-18.00 6,4 500 rozplavat - 16x50 PZ int 10'' - 300 libovolně 8x100 HZN á 2' 100 vypl 5x200 PZ á 3' / 3:10 6x100 HZN á 1:50 100 vypl 5x200 KR á 2:45 / 3' 4x100 HZN á 1:45 400 vyplavat 400 MN vlnění ploutve	6,4	poznámky:	6,4
PONDELI	ráno: 8.30-10.30 7,2 800 rozplavat 6x100KN 2' 6x100ZN ploutve á 1:40 3x(400K+50 svižně+300 K+50svižně+200K+50 svižně + 100K + 50 svižně) M,Z,P 200 vyplavat 10x100N ploutve šnorchl bez desky int 10'' 400 vyplavat	odpoledne: 16.00-18.00 6,7 400 rozplavat 16x50PZ (po 25) á 1' 200 N 10x100 TCHZ ploutve int 20'' 12x100 PZ (1:40) HZ (M,Z,K 1:30, P 1:40) 100 vypl 8x(75HZ svižně+25vypl) 6x200 K 2:45 sest 1-3 6x100 ploutve TC int 20'' 300 vypl	6,7	poznámky:	13,9 11.00-12.00 kruháč s hudbou 12.00-12.15 protažení, strečink
UTERY	ráno: 8.30-10.30 7,1 600 rozplavat 200HZN+200PZ+200HZR+200PZ+400TCHZ +200PZ+200HZR+200PZ + 200HZN 10x200 K plou int 20''(TF á 10'' 24-27) 16x25 PZ 3 výd. 10x100KR pac int20'' TF á10''27-29) 16x25PZ 3 výd. 10x50Kpac+plou max á 1'200 vypl	odpoledne: 16.00-18.00 6,9 1000R, 2x100PZ á 1.45''+2x100HZ n á 2'+4x100K á 1.30''+4x100PZ á 1.45''+2x100K n á 2.15''+100HZ á 2'), 100V, TEST 3000 K čas, 12x100 (3xZ, 1xLib.) á 1.50''.	6,9	poznámky:	14,0 11.00-12.00 spining 12.00-12.15 protažení, strečink 13.30-15.30 fyzio
STREDA 25m	ráno: 8.30-10.30 6,7 600 rozpl 400PZN obr 400PZR obr. skupinová výzva 12x(25M+25p.v.+50Khypox) á 1:45 800KR packy hypox 5-7-9 skupinová výzva 10x50 ploutve p.v. á 1:30 600 (50N+50R)HZ 200 vyplavat	odpoledne: 16.00-18.00 6,6 300 rozpl+300N+300lib+300R 12x50 M-Z,Z-P,P-K á 50'' 6x150HZploutve á 2:30 8x(25M+50Z+25P+50K) 2:20 200 vyplavat 4x(400K á 5:30 lehce + 4x25 max M,Z,P,K á 45'') 300 vypl	6,6	poznámky:	13,3 11.00-12.00 kruháč s hudbou 12.00-12.15 protažení, strečink 13.30-15.30 fyzio
ČTVERTEK	ráno: 8.30-10.30 6,4 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	odpoledne: 16.00-18.00 7,4 800 rozpl 12x(25M,Z,P+25K) á 50'' 8x(25TC+25s)M,Z,P,K á 1' 2x600 Kpac (1+1) á 8'+ 6x100 K plou á 1:30 2x500 Kpac (1+1) á 7'+5x100Kplou á 1:30 2x400Kpac(1+1)á5:20+4x100Kplou1:30 2x300Kpac (1+1)á4:30 + 3x100 Kplou 1:30 200 vyplavat	7,4	poznámky:	13,8 11 - 12 hod wellnes 13.30-15.30 fyzio
PATEK	ráno: 8.30-10.30 6,6 300 rozpl+6x100R int10'' Z/K 100 PZ 3x(4x100HZN 1:50/2'+ 400K 5:30 + 4x50HZN max + 200 vypl) á 21' 2x(6x50M ploutve á 55'' + 100 vypl) á 8' 4x200 K á 2:45/3' tempo 75-80% neg. 400 vyplavat	odpoledne: 16.00-18.00 5,5 400R, 200n, 8x50HZN, á 1.10", 200r, 8x50HZr á 1', 200TC, 8x(25max+25V) á 1' 100V TEST 1x (50HZ max+ 50V + (2x50HZmax)+50V (3x50HZmax) + 50V + 2x50HZmax + 50V + 50HZmax + 50V) vše á 1.15". 1x(400n+300TC+200n+100TC+400K) Pl. 1x(400Kr+300Z+200P+100PZ), 100V	5,5	poznámky:	12,1 11.00-12.00 spining 12.00-12.15 protažení, strečink 13.30-15.30 fyzio
SOBOTA	ráno: 8.00-10.00 6,7 3x(200K+150Z+100P+50M)s,N,s skupinová výzva (3družstva)- 8x8minut 400K(časovka)-50M-100Z-50P-200PZ - 50M-100Z-50P vítěze určil součet časů - 50+100 se losovaly (celkově to bylo 8x500) 50K+50Z+100K+100Z+200K+200Z a dolů, packy+ploutve,K hypox (7) 200 vypl	Konec soustředění odjezd domů		poznámky:	6,7
				CELKEM KM:	80,2