

VT SCM Západní Čechy 27. 2. - 4. 3. 2016 / skupina L.Luhový

27.2.2016 - dopoledne

Příjezd SC Nymburk 11:00 hod

Skupina: Polcar, Gemov, Šperl, Šebesta, Šmíd, Hengerič, Čermák, Huclová, Žůrková, Hauerová, Procházková, Štěrbová, Soukupová, Štemberová

27.2.2016 - odpoledne 120min

600rz,3x800(1-25hz+25k,2-50hz+50k,3-100hz+100k) á 11'30"/ 12'30",
6x50(25hzn+25hz) á 1'10",
6x400(1-25hz+25kh7,2-50hz+50kh5,3-100hz+100kh3) á 5'30"/ 6',
6x50(25↓+25hz) á 1'20",
600zpl

6600

6600

28.2.2016 - dopoledne 135min

500rz,5x(200krmpa á 2'50"/3'+100z á 1'40"/1'45"),
25x100(1xá 1'40"+1xá 1'30"+1xá 1'20",1xá 1'40"+1xá 1'30"+2xá 1'20",
1xá 1'40"+1xá 1'30"+3xá 1'20".....5xá 1'20") v á 1'20" ↗ o cca 2",200v,
3x(200nlib+100sc) á 10",
15x100kpaš á 1'20"/1'30",
200v

7300

28.2.2016 - odpoledne 120min

1000rz,
8x125(100pz+25k) á 2'/2'10",200v,
Test 1500k(800k á 12'+400k á 6'+200k á 3'+100k),
8x150(50zn+100z)pl á 2'20",
5x400(1-50k+50z,2-100k+50z,3-150k+50z,4-100k+50z,5-50k+50z)pa,mpa á 5'20"/5'50",
200v

7100

14400

29.2.2016 - dopoledne 150min

15x100lib po3 á 2',1'50",1'40",1'30",1'20",
4x(100hzn á 2'+50hzn á 55'+25hzn á 20"),100v,
10x400k á 5'30"-5'25"-5'30"-5'15"-5'30"-5'05"-5'30"-5'-5'30"/+ 20",200v,
8x50zs,z á 10",
2x4x200(1-100hzn+100k,2-50hzn+150k) á 3'15"-3',
100v

8600

29.2.2016 - odpoledne 120min

600rz,3x(100(25↓+25z+25p+25k) á 1'45"+300kš á 4'45",
300hzn(25+75),100v,
21x100k á 1xá 1'40",2x á 1'35",3xá 1'30",4xá 1'25",5xá 1'20",6xá 1'15"/+ 5" **posl max,**
100v,300znpl,
9x150khyp(50hyp7+50hyp5+50hyp3),
150v

6200

14800

VT SCM Západní Čechy 27. 2. - 4. 3. 2016 / skupina L.Luhový

1.3.2016 - dopoledne 150min

1000rz,3x(50m+100z+150p+200k)pl á 7'15"/7'30", 10x50(1-50hzcv,2-50hz7) á 1'10",100v, Test 5x200hz á 5',500v, 10x100(3x100nlib+2x100(25sc+25rlib) á 10", 3x(400kš á 5'30"/6'+25↓+25hz+25↓+25hz á 35"), 500pl lib	7600	
---	-------------	--

1.3.2016 - odpoledne 120min

600rz, 8x100(25kpr+25k+25klr+25k) á 1'40", 6x50hzcv á 15", 8x100(25kn+25k+25kn+25k)pl á 1'40", 12x50hzmpa á 15", 8x100(1a4 25m 1nádech) á 1'50",200v	4100	11700
---	-------------	--------------

2.3.2016 - dopoledne 150min

600rz,16x50k po4 á 1',50",40",50",600(50hzn+50nlib), 5x(400k á 5'20"/5'50"+200z,k po100 á 3'10"+100hz á 2'30"),200v, 8x50zs,p á 10", 8x150(25hz á 1'+125k á 2'),200v	7500	
---	-------------	--

2.3.2016 - odpoledne 120min

4x100(75k+25pz) á 1'40"+4x150(100k+50pz) á 2'20"+4x200(100k+100m,z,p,k) á 3', 4x200k á 2'45"/2'55"+1x100k á 2'+3x200k á 2'45"/2'55"+1x100k á 2'+ 2x200k á 2'45"/2'55"+1x100k á 2'+1x200k á 2'45"/2'55"+1x100k, 100v, 10x200kpa á 2'45"/2'55", 100v,	6900	14400
--	-------------	--------------

3.3.2016 - dopoledne 150min

500rz, 3x(25m+25k á 55",25m+25z+50k á 1'40",25m+25z+25p+75 á 2'30",100pz+100k á 3'10"), 4x(100k á 1'15"/1'20"+100pz á 1'30"/1'40"+200k á 2'30"/2'45"+100pz+ 300k á 3'45"/4'10"+100pz+200v),5x100cv á 15", 2x(8x50kpa(25+25hyp) á 1'+4x100nlib á 2'),100v	8600	
--	-------------	--

3.3.2016 - odpoledne 150min

300rz,9x150(3x50k+50m+50k,3x50k+50z+50k,3x50k+50p+50k) á 2'20"/2'30", 9x100(1-25hzn+25hzn,2-50hzn+50hzn,3-100hzn) á 2',100v, 18x50khyp(3,5-3,7 po25) á 55", 9x100(50hz+50v) á 2',100v, 18x100kš á 1'25"/1'35",100v	6400	15000
--	-------------	--------------

VT SCM Západní Čechy 27. 2. - 4. 3. 2016 / skupina L.Luhový

4.3.2016 - dopoledne 90min

400rz, 3x400pz(po25,po50,po100m)pl á 20'', 400hzn, 3x(200pz á 3'10''/3'20''+100pz á 1'30''/1'40''+2x50hz(25+25) á 1'+100v), 3x200(100hzcv+100nlib) á 15'', 200v	4300
--	-------------

Konec SC Nymburk 9:00 hod

4300

Celkem:

81200m