

SCM II. Severní Čechy, Plzeň 30.4.-6.5.2017

- 30.4.** 600 /100lib.,50Tcv/,
 9x100 /25M vln. p.v.max,25Z leh.,25P stup.,25K leh/, 100scull.,
 5x400 10xvýdech /1.400Pz,2.2x200Pz,3.4x100Pz,4.Hz stup. po100/,
 2x400K 10xvýd.-pac.,plou. /každá 2-50 stup./ ,
 5x400 /Hz,K,HZ,K,HZ/-6x50 leh.5xvýd.+100ost. 10xvýd.,
 200P vysplývaně
 200 vyplavat **6.800**
- 1.5.** 4x250 /2x100K á1:30 75lehce+25stupň.+50Hz Tcv á60"/,
 4x300Hz no. s ploutvemi á5' /200leh+50sviž+50ost./,
 Hl. serie-6x200K á2:40+3x100Hz á1:50/(50no.+50sou.) stup.,
 8x100K á1:20+6x50 á60"/25Z+25P/ stup. 1-3,4-6
 10x50K plout. á40"+2x150 á2:30/100Hz sou.+50M vln.na Z/ konec serie,
 8x100 ruce+packy á 5xvýd./100Z+100K+100Z+100P/,100Vyplavat **6.500**
- 1.5.** 4x250 /3x50K á45"+2x50á60"/25scull+25P//,
 4x250 5xvýd. /4x15Mvln.p.v./leh,sviž.,ost.,leh.,max./ do 50 Z soupaž,
 600ploutve/100Z+100K/ vyvlňovat min.10m,
 Hl. serie-6x100Pz á1:40+6x100K á1:30 stup.1-3,4-6+50V,
 plou. 6x100Z á1:30+12x50 á55"/1Mostř.+1Zleh.+1Kleh./+50V,
 1200K pac./300á4:15+200á2:50+100á1:25/100V konec hl. serie
 4x200K 5xvýd. /liché ruce 100 do pěsti,100norm.,sudé souh./,100Vypl. **6.400**
- 2.5.** 4x250/3x50Ká45"+2x50á55"/25Z+25P//,
 5x200Hz no. á3:40/125leh+25sviž.+25ost./,
 Hl. serie-12x200/2xK á2:40+1Pz á2"50/,
 plou. 3x350/3x50 á90"/25max.+25V/+50max.+150Vá3:00/ 1.serie M-2.Z-3.K,
 1000/200K á2:45+12x50 á60"25M+25Z,25Z+25P,25P+25K+200Ká2:45/ konec serie,

- 50VypI. **6.500**
- 2.5.** 4x250/100Ká90"/negat. split 50+50/+100Pzá1:40+50á60"stříd. vlně.12,5p.v.,12,5n.v./,
8x150Hz nohy/100leh.á2'+**25max.bez vyvl.**+25Vá60"/,
600ruce/100K+50Z 5xvýd. mezi/,
- Hl. serie-**5x100Ká80"/tempo 400/+300Vá6'** /,
4x100Ká90"-nej. prům.+300Vá6' /,
3x100Hz ploutve á1:40-nej. prům. +100V konec serie
600 useky 5xvýd./100Pz+200K+2x100Pz+100K/,100VypI. **5.400**
- 3.5.** 4x250/100K á90"+100Pz á1:40/stup. od lehce po ost. 1-4/+50Tcv.á60",
12x50 á1:10/5"M vl. do zdi max.+obrátk+15mM max. p.v.+do 50 stří.Z,P leh./,
2serie HZ/6x50Hz no. á55"/2xleh.1xsviž./+200/25PR+25LR+50sou.+50pěst+50sou./,
- Hl. serie 5x400 á8"/**2x50 max. /1 se skokem/+300V á6"/-Hz,K,HZ,K,HZ,koniec serie**
2x250plou. s 5xvýd./100lib. no.+100lib. sou. +50/25M vl.+25V/,300Vyp. **5.400**
- 3.5.** 600 /100K+100no. lib./,20x50K á50"/liché leh.,sudé 25leh+**25ost. s dohm.**/,100V,
10x50 á1:10 /25M vlně. leh./o/o/max./max./+25V/,100V,
8x50 á55"/25M+25Z/,5x300K á4"15/200leh+**100 tempo 400**/,100V,
8x50 á55"/25Z+25P/,12x100Hz s plou.á1:40/2xleh+1xsviž.+**1xtempo 200 +2'** /,
300/25Z soup.+50lib./ **6.200**
- 4.5.** 4x100K á1:30,6x50Hz no. á60"leh.,sviž.,
3x100K á1:30,4x50Hz no. á60"leh.,sviž.,
2x100K á1:30,2x50Hz no. á60"leh.,sviž.,
4x250/2x100Pz á1:40+**50Hz no. ost. á1:10**/,2x50Hz Tcv. á60",
- Hl. serie3x1000-1./9x100K á1:25 4xleh,3xsviž.,**2xost.**+100V á2:15/,
2./9x100K á1:25 4xleh.,4xsviž.,**1xost.**+100V á 2:15/,
3./9x100K á1:25 s pac. 5xleh,3xsviž.,**1xost.**+100V á2:15/,
300 plou./25M vl. p. v.+75 souhra lib./ **5.900**
- 4.5.** 400/75 lich. lib.,sud. Z+25scull./,3x100Pz no. á1:50/P sviž.,ost leh./,

12x50K á50" od leh.po sviž. 1-4,5-8,9-12

6x50Hz no. á60" /25 ost.+25leh./,100Tvc Hz,

12x50 á1:15 /liché 25M sviž.+25Z leh.,sudé 25P sviž.+25K leh./,100V

Hl. serie 40x50 á50"- 16- **1xHZ max.+3xK**

12- 1xHZ max.+2xK

8- 1xHZ max.+1xK

4- pouze HZ /tempo 200/

plou. 1200 /200K+100Z no.+100K+200Z no./, 100Vypl.

5.700

5.5. 600/100K á1:30,100Pz no. á2',

6x50K á50" /liché 25leh.+25stup. do ostře,sudé leh./,100Tcv.,

2 serie 6x50 á60" /liché M leh.,sviž.,ostře,sudé Z lehce/,100Tcv.,

Hl. serie4x550- 150/3x50á60"/2x50 **25Hz max.+25V/+50Hz max.//,**

400/8x50/2xK á50"+1Z soupaž á60"/,

12x100K pac. á1:25 /3xsouhra,3xruce/,

Ploutve 500 /2x100Hz nohy á1:45,1x100 lib. sou./,100Vyplavat

5.800

5.5. 400/50lib.+50K/,4x100 á5vých./50M+25Z+25P/+600K /50dobíhaně +150norm./,

4x100 á5vých. /25M+50Z+25P/+800K /200ruce+200sou.šestikop???,

4x100 á5vých. /25M+25Z+50P/+900/50scull.+100Pz+50Tcv.+100Pz/,

500 Individuálně libovolné /roz- plavání/ předzávodní /Západočeský pohár/ **4.400**

6.5. 400/50lib.+50P/,24x50 á 3vých. /M,K,Z,K,P,K/,4x300 á 6vých./100Pz no.+200K/,

4x300/50scull.+50Tcv,+150Z+50P/,

400 Individuálně libovolné /roz-plavání/ předzávodní /Západočeský pohár/ **4.400**

Celkem

69,4km

Plaváno v 10 tréninků ve 120 min. a 2 tréninky v 90 min..

Plavci se zúčastnili závodů Západočeský pohár a tak měli i ostré starty a u některých s výbornými výsledky.