

## VT SCM Západní Čechy 29. 10. - 4. 11. 2016 / skupina L.Luhový

29. 10. 2016 - dopoledne

**11:30 zahájení VT**

Voda	Sucho
0'	0'

**Skupina Luhový: Gemov, Hengerič, Šperl, Šebesta, Čermák, Borovanský, Karnold, Ryšavý, Velebný, Štafurik, Štemberová, Polcarová, Šebestová, Trinerová, Zekuciová**

29. 10. 2016 - odpoledne

600rz, 2x(300kr+100hzn+100hzc) á 10" 2série 300krpa, 6x100hzn(25+25+25+25) á 2',100v, 4x(400k á 5'40"+200k á 2'45"+50k á 2'),100v,6x50(pnz,zn) á 10", 6x100hzn(50+50) á 2', 600lib pl	<b>6500</b>	Voda	Sucho
		120'	45'
		6500	6500

30. 10. 2016 - dopoledne

6x200(200lib,200k,z po50,200nlib) á 10", 8x(25khyp 1nádech á 30"+100pz á 1'45"),200v, <b>Test1 800k á 12'+400k á 6'+200k á 3'+100k součet</b> ,200v, 6x300zpl mpa á 4'30", <b>8x25hz,k po 1</b> ,200v	<b>6300</b>	Voda	Sucho
		130'	0'

30. 10. 2016 - odpoledne

600rz pl,400hzc, 12x200(2x200k á 2'40"+1x200pz á 3'20"), 12x75(25mn ppv+50mnz-zn)pl á 1'45",400(25sc+25kr)š, 12x100(2x100k á 1'20"+1x50pz+50v á 3'), 200v	<b>6100</b>	Voda	Sucho
		120'	60'
		12400	18900

31. 10. 2016 - dopoledne

200rz,4x250(25m+50z+75p+100k) á 20", 20x50(4x50pz á 50"+6x50hzn á 1'),100v, 2x(1x100k á 1'20"+1x100k á 1'30"+1x100hz á 2'+2x100k á 1'20"+1x100k á 1'30"+ 1x100hz á 2'+3x100k á 1'20"+1x100k á 1'30"+1x100hz á 2'+200v), 8x100(1-25knpb+25k+25knlb+25k,2-100z)pl á 10", 12x100kpaš á 1'25"/1'35",100v	<b>7200</b>	Voda	Sucho
		130'	60'

31. 10. 2016 - odpoledne

9x200k,z po50 (3xs,3xpa,3xpapl) á 15", 16x25(3x25khyp5+1x25k) á 40", 6x50z,zs á 10", 9x400(6x400k á 5'45"+3x400kpa á 6'), 6x50zn,zs á 10'	<b>6300</b>	Voda	Sucho
		120'	0'
		13500	32400

## VT SCM Západní Čechy 29. 10. - 4. 11. 2016 / skupina L.Luhový

### 1. 11. 2016 - dopoledne

600rz,3x(200khyp3,5 po50+3x50hzcv á 10"), 30x50(3xk á 45'+3xz,m,z,m,z á 55"),100v, 6x200( <b>25hz</b> +75hz) á 3'45",200nlib, 30x50krpa á 50",100v, 6x50hz <b>obrátky!</b> á 1'15",200nlib	Voda	Sucho
	130'	0'
<b>6700</b>		

### 1. 11. 2016 - odpoledne

200rz, 8x150(3x150k posl 25,1x150hzn) á 15",200v, <b>Test2 8x200hz st po2 á 5'</b> ,200v, 12x25(1-k tlesk,2-k vrtule) á 10",16x50n lib střídát po2 á 1', 8x150( <b>50hz</b> +100v)pl á 3', 800(200(25sc+25kr,200z,200(25sc+25s),200zs)	Voda	Sucho
	120'	45'
<b>6500</b>	<b>13200</b>	<b>45600</b>

### 2. 11. 2016 - dopoledne

2x(200k+4x50z+2x50p+2x25m),10x50(25ppv+25k) á 1'10", 10x100k á 1'20" po 1' pauza+ <b>100k</b> +100v,8x100k á 1'20" po 1' pauza+ <b>100k</b> +200v, 6x100k á 1'20"po 1' pauza+ <b>100k</b> +300v,4x100k á 1'20"po 1' pauza+ <b>100k</b> +400v, 2x(150m,z,p+3x50mzv,zcv,pcv) á 20", 400nlib pl	Voda	Sucho
	130'	45'
<b>6800</b>		

### 2. 11. 2016 - odpoledne

<i>Volno</i>	Voda	Sucho
	0'	20'
<b>0</b>	<b>6800</b>	<b>52400</b>

### 3. 11. 2016 - dopoledne

600(150lib+50nlib),18x50(1xhzcv,2xkhyp5) á 10", 9x100( <b>25k</b> +75k,75k+ <b>25k</b> ,100ks) á 1'50",100v, <b>Test3 8x100hzn á 3'</b> ,100v, 6x50p 1+3 á 10",18x100kpa(6xá 1'30"-6xá 1'25"-6xá 1'20"),100v, 6x100( <b>25mn ppv</b> +25zn+50z)pl á 2', 6x50pnz á 10",200v	Voda	Sucho
	130'	0'
<b>6700</b>		

### 3. 11. 2016 - odpoledne

200rz,2x(300khyp5,3 po50+3x100(25hzcv+25hsz)) á 10", 20x50k(1xá 45"+1xá 50"+2xá 45"+1xá 50"+3xá 45"+1xá 50"+4xá 45"+1xá 50'+5xá 45'), 200v 8x50( <b>3x50hz á 1'</b> +1x50v á 1'30"+ <b>2x50hz á 1'</b> +1x50v á 1'30"+ <b>1x50hz</b> ),200v, <b>50hz start</b> ,6x200(50k+50z+50k+50zn)3x bez pl,3x pl á 3'30", 400(25ppv+25zs)	Voda	Sucho
	90'	45'
<b>4800</b>	<b>11500</b>	<b>63900</b>

## VT SCM Západní Čechy 29. 10. - 4. 11. 2016 / skupina L.Luhový

4. 11. 2016 - dopoledne

3x100lib+6x50lib á 10",12x25(1xppv,1xz,1xk,1xhz) á 40", 24x50(m,mz,z,zp,p,pk,k,km) á 55",300(25sc+25r)š, 1x(50zr+100k+50zr+200k+50zr+100k+50zr,50z+100kr+50z+200kr+50z+100kr+50z), 12x50(1x25hzn+25nlib,1x50hzn) á 1', 300v	Voda	Sucho
	90'	0'
<b>4500</b>		

4. 11. 2016 - odpoledne

<p style="text-align: center;"><b>9:00 ukončení VT</b></p>	Voda	Sucho
	0'	0'
<b>4500</b>	<b>68400</b>	

celkem voda m	<b>68400</b>
celkem voda min	<b>1310</b>
celkem sucho min	<b>320</b>



