

March 2019							April 2019							May 2019						
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5		
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		

 Kalendář

	Start	End	Category	Description	
6 Apr 2019	15:00	17:00		VT SCM2: 5x 200PZ (S-N-R-TC-2x100T) 10x 100 K tempo á 55'' + 8x 25 Z-K á 40'' ostře 100 V 10x 100 Z pl á 1'40'' + 8x 25 P-K á 40'' ostře 100 V 5x 200 K tempo á 3' + 8x 25 D-K á 40'' ostře 100 V 800 HZN 200 vyplavání	5,3
7 Apr 2019	8:00	10:00		VT SCM2: 800 libovolně střídát zp. po 50m 8x 50K hypox. (5-7) á 55'' 8x 100K á 1'40'' tempo-záběr 4x/ 200 HZN á 4'10'' + 2x 50 HZN max á 1'10'' - po +1' 16x 50 á 1'05'' (1-HZ TC / 2- lib. T) 4x/ 4x 50 HZ progres + 1x 50HZ max á 1'15'' + 50 V 400 K-Z lehce-tech.	5,6
	15:00	17:00		VT SCM2: 800 rozplavání 400 KN pl + 6x 50 HZ nohy á 1'10'' 100 volně 400 KR packy + 6x 50 HZ ruce á 55'' 100 volně 400 K + 6x 50 HZ á 55'' 100 volně 400 PZ technika 800 K á 12' + 600 K á 9' + 400 K á 6' + 200 K á 3' + 100 K á 1'40'' + 50 K progr. 200 vyplavání	6,0
8 Apr 2019	8:00	10:00		VT SCM2: 500 rozpl. + 200 HZ N 400 (75 K + 25 HZ) 100 V 3x / 3x200 K-HZ-K tempo (K á 3' / HZ á 3'30'') + 100 lib. 8x 50 HZ TC á 1'10'' 8x 50 HZ N á 1'10'' svižně 8x 75 HZ á 1'20'' + 100V 6x 50 D MAX á 1' 100 V 900 pl. D-Z-P-K po 50m technika	6,1
	15:00	17:00		VT SCM2: 3x 200 PZ (S-N-R) + 3x200 HZ (S-N-R) 2x 500 K á 7' tempo 5x 100 HZ á 1'50'' + 100 V 2x 400 K á 5'30'' tempo 4x 100 HZ á 1'40'' + 100 V 2x 300K á 4'15'' tempo 3x 100 HZ á 1'35'' + 100 V 2x200 K á 3' tempo 2x 100 HZ max á 1'30'' 400V	6,1
9 Apr 2019	8:00	10:00		VT SCM2: 600 rozplavání 6x100 K-Z-P-Z-PZ-K i 10'' + 6x50 K-D-Z-P-K-D i 15'' 4x100 HZ N á 2' + 3x (4x 50 K-D-K-D) á 1' + 100 V 3x 100 HZ N á 2' + 3x (4x 50 K HZ-K-HZ) á 50'' + 100 V 5x200 Z - P i 30'' tempo 5x/ 100PZ MAX + 100Z V á 3'20'' 100 volně 800 Z - K pl. (záběr-skluz)	6,5

March 2019							April 2019							May 2019						
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5		
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		

 Kalendář

	Start	End	Category	Description	
9 Apr 2019	15:30	16:30		VT SCM2: 800 rozplavání 24x 25 N D-Z-P-K i 30'' 24x 25 R D-Z-P-K i 30'' 1200 HZ - 2ZP (100 T + 100 fartlek + 100 TC) 200 vyplavání	3,4
10 Apr 2019	8:00	10:00		VT SCM2: 600 rozplavání, 200 N + 200 R + 200 TC HZ 6x300K (3xpac) á 2x4'10'', 2x4', 2x3'50'' 200 V 400 Z (50N+50R) 400 HZ-Z TC 10x50 K - HZ MAX á 1'15'' 200 vyplavání	4,7
	15:00	17:00		VT SCM2: 200K + 3x100 HZN á 2'10'' svižně + 200 HZ TC 8x50 HZ - 2ZP á 1' (25+25 zrychl.) 100 V TEST: 4x100 hl.zp. MAX + 800V 100 HZ ČAS + START!!! + 800 (100K-100P) 100 HZ ČAS+START!!! + 800 (300K-100 HZN) 100 HZ ČAS+START !!! + 800 (100K-100PZ) 100 HZ ČAS+START!!!) + 800 ploutve (K-HZ) 200 vyplavání	5,0
11 Apr 2019	8:00	10:00		VT SCM2: 800 rozplavání 10 x 100 HZ N/R 20x 50 K á 50'' tempo 200 V 5x/ 3x 100 HZ - PZ - K- PZ - HZ - progres. (K á 1'30, PZ+HZ á 1'45'') + 100 V 400 K + 300 Z + 200 P + 100 PZ technika	6,0
	15:00	17:00		VT SCM2: 300PZ + 100PZN + 200PZ + 200PZN + 100PZ + 300PZN 4x 200 HZ (50T + 100TC + 50HZ zrych.do F) i 15'' 200V 4x 100 HZ (start+15m + 85 T) 3x/ 4x 50 HZ á 1' MAX + 400 vypl. 4x 200Z (50LR + 50 soupaž + 50PR + 50souhra) i 20'' 400 PZN	5,6
12 Apr 2019	8:00	10:00		VT SCM2: 400 rozplavání 400K pl T + 200lib TC + 4x50K á 50'' 200V 100+200+300+400 K pl i 1' 100+200+300 K pl+pac i 1' 100+200 K i 1' 100K MAX 600 tech lib 4x200 HZN á 4' (150+50 / 100+100 / 50+150 / 4x50 á 1' !!!) 100V 4x100 HZ á 2' (75+25 / 50+50 / 25+75 / 100!!!) 100V 400 T lib	5,7

March 2019							April 2019							May 2019						
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5		
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		

 **Kalendář**

	Start	End	Category	Description
12 <small>Apr 2019</small>	15:00	16:30		VT SCM2: 600 rozpl. 300 N + 200 R + 100 N HZ 10 x 100 1'40'' (1- HZ T / 2- K dých) 200 V 12 x 50 HZ i 20'' T+TC 200 vypl.
				3,0
				Starty - obrátky

13 <small>Apr 2019</small>	8:00	10:00		VT SCM2: 800 rozplavání 5 x 200 PZ (S,N,R,N,S) 800 K R pac. tempo 100 V 4 x 50 HZ N á 1'10'' 100 V 2x / 4 x 50 HZ á 1' (progres.) + 100 V 600 K - HZ fartlek 100 Z soupaž 2 x / 4 x 50 HZ á 50'' + 100 V 400 PZ TC 2 x 25 HZ sprint se startem + 25 volně 200 vypl.
				5,6