

September 2018							October 2018							November 2018						
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S
					1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30		

 Kalendář

	Start	End	Category	Description
6 Oct 2018	8:55	8:57		Družstvo A - Matátko, Krejčíř, Bajorek, Míček, Neoralová, Nováková, Nedomová, Příbylová, Tomšů
	8:57	8:59		Družstvo B - Tomašík, Prusenovský, Král, Šnajdarová, Sobotíková, Lapčíková, Martinková, Smutníková, Vorbergerová
	9:00	11:00		SCM2: 500 rozplavání 800 (50 nohy +50 ruce) po 200m D-Z-P-K 200 hl.zp. TC 8x50K, 4x100K, 2x200K, 400K, 2x200K, 4x100K, 8x50K i 20'' (po 400 packy, dolů ploutve - TF 26) 200 volně 9x 200 / 2x-PZ tempo, 1x hl.zp. MAX á 3' (po 3 - 30'' navíc) 200 vyplavání 6,5
	15:00	17:00		SCM2: 600 rozplavání 16x50PZ ploutve á 50'' 400 K - hl.zp. TC 8x100K á 1'30'' 200 volně 8x100K packy á 1'30'' 200 volně 8x100K ploutve á 1'20'' 200 volně 8x100K packy + ploutve á 1'20'' 200 volně 600 (50n+50r+50TC+50T) K-P-Z - po 200m 200 vyplavání 6,6
7 Oct 2018	9:00	11:00		SCM2: 600 rozplavání 16x50 PZ á 1' 3x / 3x200 (1- D , 2- Z , 3 - K) ploutve á 3'20'' + 100 volně 200 P technika 16x25 PZ i 10'' svižně 400 hl.zp. - K TC 12x100 (25 pod vodou + 50 P max + 25 volně) á 2' 100 volně 16x25 PZ á 30'' ploutve 200 vyplavání 6,2
	16:00	18:00		SCM2: 600 rozplavání 400 TC libovolně 8x 50 K tempo á 50'' 200 volně TEST 3000K 400 TC libovolně 600 Z-P 1000 nohy / ruce libovolně 6,6
8 Oct 2018	9:00	11:00		SCM2: 600 rozplavání 8 x 100 K - hl.zp. prvky 16x 50 (25 pod vodou + 25Z) i 20'' 100 volně 3 x 800 K tempo TF 25-26 (1 a 2 packy) á 11' 200 volně 12x 50D á 1' ploutve 100 volně 200 hl.zp. TC 8 x 100 hl.zp. K á 1'45'' 200 vyplavání 6,8

September 2018							October 2018							November 2018						
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S
					1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30		

 Kalendář

	Start	End	Category	Description	
8 Oct 2018	14:00	16:00		SCM2: 400 rozplavání 3x/ 200PZ + 100 nohy + 100 ruce Z-P-K 8X 100 hl.zp. (75 TC + 25 zrychl. do F) i 20'' 100 volně 6x 100 K - hl.zp. ploutve TC + technika á 1'50'' 200 vyplavání	3,3
9 Oct 2018	8:00	10:00		SCM2: 600rozplavání 2x/ 8x150 (1-75nohy D,Z,P,K + 75ruce D,Z, P,K 2-150 D,Z,P,K)] i 20'' 100Z soupaž 1x/ 200D ploutve á 3'20''+ 400Z ploutve á 6' + 800K packy á 11' + 400Z ploutve á 6' + 200D ploutve 200 volně 400 P - Z TC 16x50 (1-25hl.zp. max skok + 25volně, 2-25D+ 25 volně) á 1' 200 vyplavání	6,7
	14:00	16:00		SCM2: 400 rozplavání 8x50 PZ (25nohy + 25ruce) á 1' 12x200 hl.zp. - K (1-nohy ploutve max, 2-souhra ploutve max) á 3'15'' 200 volně 200 hl.zp. TC 16x 25PZ á 30'' 400 PZ TC 20x100 (1-K packy ploutve, 2-PZ ploutve) á 1'30'' 200 vyplavání	6,6
10 Oct 2018	8:00	10:00		SCM2: 800rozplavání 12x50PZ i 10'' (N-R-S) 200D TC 5x 200PZ á 3'30'' (Ondra 3') 200 volně 400 hl.zp. TC 5x 200Z ploutve á 3'15'' (Ondra 2'50'') 200V 400 K TC 5x200 K ploutve + packy á 2'50'' (Ondra 2'40'') 200 volně 400 P technika - tempo 200 vyplavání	6,6
	15:00	17:00		SCM2: 200K + 3x100 hl.zp. nohy á 2'10'' svižně + 200 hl.zp. TC 8x50 hl.zp. - 2 zp. á 1' (25+25) + 100 volně TEST: 4x100 hl.zp. MAX + 800V 100 hl.zp. ČAS + START!!! 800 (100K-100P) 100 hl.zp. ČAS+START!!! 800 (300K-100nohy hl.zp.) 100 hl.zp. ČAS+START !!! 800 (100K-100PZ) 100 hl.zp. ČAS+START!!! 800 ploutve (K-hl.zp.) 200 vyplavání	5,0

