

## VT SCM2 Západní Čechy 25. 8. - 29. 8. 2018 / skupina L.Luhový

25. 8. 2018 - dopoledne

**11:30 zahájení VT SCM2**

Voda	Sucho
0'	0'

*Skupina Luhový: Borovanský, Karnold, Kastelic, Polášek, Krček, Marek, Štafurik, Suda, Chochofatý, Nováková, Tondrová, Vodičková, Pužmanová, Tužilová, Kracíková, Řezníčková*

25. 8. 2018 - odpoledne 13:30-15:30

3x600(1.100k+100z,2.150k+50p,3.175k+25m) mezi 30'',	1800	Voda	Sucho
24x50pz 3xcv,3xn á 55''-1',	3000	110'	60'
8x300(200k á 2'40''(3')+100pz obrátky! á 1'40''(1'45''))	5400		
6x100(50sc+50kr) šn mezi 20''	6000		
<b>6000</b>		<b>6000</b>	<b>6000</b>

26. 8. 2018 - dopoledne 8:30-10:30

400+300+200+100kr šn mezi 30''-20''-10'',	1000	Voda	Sucho
20x100 4x(100z,25z+75p,50z+50p,75z+25p,100p á 1'45'') po sérii +1',	3000	110'	50'
6x300krpa hyp3-5-7 po300 á 4'(4'30''),	4800		
16x50(1.50z,2.25z+25p obrátka!,3.50p,4.50k <b>25sprint!</b> ) á 1',	5600		
6x50lib mezi 5'	5900		
<b>5900</b>			

26. 8. 2018 - odpoledne 15:00-16:00

8x100lib á po2 1'50''-1'40''-1'30''-1'20'',	800	Voda	Sucho
1x(100hzn á 2'+400kn á 8'+200hzn á 3'30''+100hzn á 2'+800kn á 16'+		60'	60'
300hzn á 5'+200hzn á 3'30''+100hzn),	3000		
8x50lib mezi 5''	3400		
<b>3400</b>		<b>9300</b>	<b>15300</b>

27. 8. 2018 - dopoledne 8:00-10:00

1200(400lib,4x100lib cv á 1'50'',4x100k hyp3-5-3-7 po100 á 1'30''),	1200	Voda	Sucho
1x(800k á 11'(12')+7x100m á 1'40''+600k á 8'(9')+5x100z á 1'40''+400k á 5'30''(6')+		120'	50'
3x100p á 1'50''+200k á 3'(3'15'')+1x100pz),	4800		
400mvl pl rotace po25,	5200		
2x(50m á 1',100(50m+50z) á 1'45''(1'50''),150(50m+50z+50p) á 2'30''(2'40''),200pz á 3'15''(3'30'')),			
400libn pl	<b>6600</b>		

27. 8. 2018 - odpoledne 14:00-15:00

12x50(25pz+25k) á 50'',	600	Voda	Sucho
8x125(100pz+25hz) á 2'(2'10''),	1600	60'	60'
12x50(1.15hz max,2.25hz max,3.50hz max do50 lib,4.50lib) á 1'20'',	2200		
8x125(100pz+25khyp) á 2'(2'10'')	3200		
<b>3200</b>		<b>9800</b>	<b>25100</b>

## VT SCM2 Západní Čechy 25. 8. - 29. 8. 2018 / skupina L.Luhový

*28. 8. 2018 - dopoledne 10:00-12:00*

800z pl,	800	Voda	Sucho
3x1500(1.1500k á 22'(25'),2.1500kpa á 22'(25'),3.15x100kpa šn á 1'30''(1'40''),		120'	50'
8x50z pl mezi 5'',	5700		
3x(2x100kn á 1'50''+1x100kn šn bez desky á 2'10''),	6600		
	<b>6600</b>		

*28. 8. 2018 - odpoledne 17:00-18:00*

1000(200lib,8x100(50pzc+50lib) á 1'45''),	1000	Voda	Sucho
16x50(4x50kn,4x50mn bok,4x50zn,4x50hzn) á 1',	1800	60'	60'
16x50(8x50kr,8x50hzn ne k) á 1',	2600		
4x200hzn á 3'45''	3400		
	<b>3400</b>	<b>10000</b>	<b>35100</b>

*29. 8. 2018 - dopoledne 7:00-8:30*

2x(3x100k á 1'30''+4x75z á 1'15''+4x50p á 1'+4x25m á 30'')1série pl,	1800	Voda	Sucho
12x100pz(3x á 1'45''(1'50''),3x á 1'40''(1'45''),3x á 1'35''(1'40''))		90'	0'
3x á 1'30''(1'35''),	3000		
2x(3x100k á 1'30''+4x75k á 1'10''+4x50k á 50''+4x25k á 25'')1série šn,	4800		
4x50lib á 5''	5000		
	<b>5000</b>		

*29. 8. 2018 - odpoledne*

<b>10:30 ukončení VT SCM2</b>		Voda	Sucho
		5000	40100



celkem voda m	<b>40100</b>
celkem voda min	<b>730</b>