

## VT SCM2 Západní Čechy 27. 10. - 2. 11. 2018 / skupina Z. Panýrková

27. 10. 2018 - dopoledne

**12:00 zahájení VT**

Voda	Sucho
0'	0'

**Skupina Panýrková: Hlaváč 04, Růžička 04, Drahoš 04, Harmašová 04, Juštíková 04, Vítovcová 04, Panýrková 04, Pužmanová 02, Tužilová M. 02, Kracíková 03, Řezníčková 03, Švábková 02**

27. 10. 2018 - odpoledne 16:00-18:00

6x200(200K,200PZ,200Kn,200Z,200PZ,200Zn) mezi 10",	1200	Voda	Sucho
8x150(100PZ+50HZcv) á 2'30",	2400	120'	60'
10x100K á 1'25",	3400		
20x50K/HZ max 4+1, 3+2, 2+3, 1+4 á 1',	4400		
10x100Kpa á 1'25",	5400		
8x150(50PZ+100HZn) á 2'45'	6600	6600	6600

28. 10. 2018 - dopoledne 6:00-8:30

500lib,500nlib(50+50),500(25SC+25Kr) šn,	1500	Voda	Sucho
8x25Mn pl UW sprint á 40",8x50PZcv á 1',	2100	150'	60'
20x50(4x50HZn max,1x50Kn) á 1',	3100		
8x200K/PZ á 2'50"/3'10",	4700		
10x100(4x75HZ max+25lib,1x100K) á 2',	5700		
8x200K/Z á 2'50"/3',200v	7500		

28. 10. 2018 - odpoledne 13:00-15:00

400lib,8x100 1.100K á 1'35", 2.50HZcv+50HZtech á 2',	1200	Voda	Sucho
4x50HZ sest á 1'15",	1400	120'	0'
<b>1.Test Step test 7x200HZ 2-2-2-1 á 5',</b>	2800		
8x50lib pl á 45",	3200		
800K á 11'30"+2x400K á 6'+4x200K á 3',	5600		
200v	5800	13300	19900

29. 10. 2018 - dopoledne 8:30-11:00

400K hypox3-5-7-9 po100,2x200PZn,4x100PZ mezi 10",	1200	Voda	Sucho
8x50K stup 1-4 á 1',	1600	120'	
6x800 1.8x100K á 1'25", 2.800K pl šn dl. záběr!, 3.8x100K á 1'25", 4.800K 100-100,	6400		
5.8x100K á 1'25", 6.800K čas, mezi 8x100 a 800 1'rest,	7300		
18x50 1.25M+25K, 2.25Z+25K, 3.25P+25K á 55",	7300		
200v	7500		

29. 10. 2018 - odpoledne 15:30-17:30

12x100(3xlib á 2', 3xlib á 1'50", 3xlib á 1'40", 3xlib á 1'30"),	1200	Voda	Sucho
4x100HZcv mezi 10",	1600	120'	60'
4x200HZn 25+150+25 á 4',	2400		
4x300(200HZ á 3'15" prsaři á 3'45"+50HZ 90% á 1'30"+50HZ max á 3'),	3600		
4x500(300Kpa á 4'20"+2x100Zpa á 1'40"),	5600		
200v	5800	13300	33200

## VT SCM2 Západní Čechy 27. 10. - 2. 11. 2018 / skupina Z.Panýrková

### 30. 10. 2018 - dopoledne 6:00-8:30

		Voda	Sucho
8x100 1.100K, 2.100Z mezi 10", 8x50 1.50K, 2.50P mezi 10", 8x25 1.25K, 2.25M mezi 10", 4x(200K á 3'+4x50K top ø á 1'-55"-50"-45"po sériích 1' rest),	3000	130'	60'
4x(200(50cv+50tech lib), 200(50n+50r lib) mezi 10"),	4600		
4x(4x100K top ø á 1'40"-1'35"-1'30"-1'25"po sériích 1' rest),	6200		
2x500papl lib mezi 30'	7200		
	<b>7200</b>		

### 30. 10. 2017 - odpoledne 14:00-16:00

		Voda	Sucho
400lib, 4x75(25PZn+50PZ) mezi 10", 4x100PZ á 1'45", 4x75(25SC+50K) mezi 10", 4x100K á 1'35", 16x25HZn 3+1 á 40",	2200	120'	0'
<b>2.Test 6x100HZn á 3', 200v,</b>	3000		
16x50PZ po4 3xcv, 1xsouhra á 1',	3800		
12x100K hypox 3-5 po50 á 1'40",	5000		
200v	5200	<b>12400</b>	<b>45600</b>

### 31. 10. 2017 - dopoledne 8:30-11:00

		Voda	Sucho
2x(300K á 4'30"+150(75M+75Z) á 2'30"+2x50Mn, Zn 25+25 á 1'),	1100	Voda	Sucho
2x(300K á 4'20"+150(75P+75K) á 2'30"+2x50Pn, Kn 25+25 á 1'),	2200	130'	0'
12x100(2x100Z, 1x100PZ) á 1'40",	3400		
1500K 200-100, 6x50lib mezi 10",	5200		
12x100(2x100M, 1x100Z) á 1'45",	6400		
20x50Kpa šn á 50', 200v	7600		

### 31. 10. 2018 - odpoledne 15:30-17:00

		Voda	Sucho
4x(25K, 50P-K, 75Z-P-K, 100PZ obr) mezi 10" 3a4 série pl,	1000	Voda	Sucho
18x25(3x25Mn UW, 1x25K sprint, 2x25Mn UW, 1x25K sprint, 1xMn UW, 1x25K sprint)pl á 40",	2050	80'	60'
600(100Zpa+100Kpa jednoruč po50 stř),	2350		
6x(Kn o stěnu max + 15K sprint do 50v),	2950		
600(50PrKn+150K),	3300	<b>10900</b>	<b>56500</b>
6x štafeta M-K-Z-K-P-K, 50v			

### 1. 11. 2018 - dopoledne 8:30-11:00

		Voda	Sucho
600lib, 16x50K po4 á 55"-50"-45"-40",	1400	Voda	Sucho
8x50(3x50HZcv, 1x50HZ tech) á 1',	1800	140'	60'
4x(2x400K á 5'50"+4x50HZ tempo200 á 1'15", 1' rest),	5800		
2x200(25SC+50cv lib ne HZ+25n lib ne HZ) mezi 10",	6200		
2x(2x200K á 3'15"+4x25HZn max á 1', 1' rest),	7200		
2x200pl lib mezi 10'	7600		

### 1. 11. 2018 - odpoledne 16:00-18:00

		Voda	Sucho
800(100K+100Z obrátky+vlnění!)pl, 8x50K 25+25 mezi 10",	1200	Voda	Sucho
8x100(25K+50K hypox5+25K) á 1'40", 8x50HZ ne K stup 1-4 á 1'10",	2400	120'	0'
<b>3.Test Step test 7x100HZ 2-2-2-1 á 4',</b>	3100		
800K á 20',	3900		
<b>100HZ max,</b>	4000		
800Z pl	4800	<b>12400</b>	<b>68900</b>

## VT SCM2 Západní Čechy 27. 10. - 2. 11. 2018 / skupina Z.Panýrková

2. 11. 2018 - dopoledne 6:30-8:30

400,300,200,100PZ obr mezi 10",	1000	Voda	Sucho
300Mn,12x100 1.25M+75K, 2.50M+50K, 3.75M+25K, 4.100K á 1'40",	2500	100'	0'
300Zn,12x100 1.25Z+75K, 2.50Z+50K, 3.75Z+25K, 4.100K á 1'35",	4000		
300Pn,12x100 1.25P+75K, 2.50P+50K, 3.75P+25K, 4.100K á 1'45",	5500		
200v			
	<b>5700</b>		

2. 11. 2018- odpoledne

<b>9:00 ukončení VT</b>		Voda	Sucho
		0'	0'
		<b>5700</b>	<b>74600</b>

		Voda	Sucho

		Voda	Sucho

		Voda	Sucho

		Voda	Sucho
