

SOUSTŘEDĚNÍ LIPTOVSKÁ OSADA, 10. 9. - 20. 9. 2020

73,0 km

10.09.2020

	E1	m	min	min celkem
čtvrtek				
	400R	400	9	9
	2x (100KN, 100PZ, 100KR) 10s	600	13	22
	8x 25 DZPK (25SUBMAX) 30s	200	5	27
	4x 400 (L=50ZN+50Z, S=50KN BEZ DESKY+50K,) 20s	1 600	30	57
	8x 50 DZPK (15MAX+35X) 30s	400	14	71
	2x 800 (1. PL=50 VLN ZÁDA+50K, 2.=50Z 3+1, 50K) 30s	1 600	27	98
	2x 200 (25P.V.+25X+100PZ+50X) 20s	400	8	106
				106
		5 200		
pátek				
	400R	400	9	9
	8x 25 VLN P.V. (15SUBMAX + 10X) 20s	200	6	15
	1000 (50VLN BŘICHO, HKK U TĚLA+50K) šnorchl	1 000	22	37
	6x 25 PL (15 KN P.V. MAX+10X) 30s	150	6	43
	5x300 /3x PL 100VLN ZÁDA+50K, 2x 50VLN ZÁDA+100K) 20s	1 500	28	71
	4x 50 (START !!! + 15 K MAX+35X) 60s	200	9	80
	800 (25VLN BOK+75K)	800	15	95
	2x 100 HL (START !!! + 15max+75vypl.) 60s	200	7	102
	600 (100P+200X)	600	12	114
		5 050		
pátek				
	400R	400	9	9
	8x 25 (lichá 15ZN P.V.MAX+10X, sudá DZPK střední int.) 20s	200	6	15
	3x 800 PZ 2x PL. D=3,3,3, + celé zp. 30s	2 400	40	55
	6x 50 (START+15MAX VYVLNĚNÍ P.V.+35X) 60s	300	12	67
	3x 500 K 2x šnorchl+PAC paže, 1x K PL. +ŠN 20s KONTROLA ZÁBĚRU!!!	1 500	30	97
	4x 200 (25PV+125K+50 KN) 20s	800	16	113
				113
				113
				113
		5 600		
sobota				
	400R	400	9	9
	6x 200 L=(50VLN ZÁDA, 50ZN LOKET 90ST, 50PN ZÁDA, 50KN BOK), S=K/5,3/ 20s	1 200	25	34
	6x 50 (10-15 SPRINT BEZ ODRAZU+DO 50m X) 30s	300	9	43
	6x 200 K (150středně+50stup. ze středně do max) 20s	1 200	24	67
	12x 50 PL L=(15VLN P.V.+ 35X) S=(35X+15VLN P.V.) 1min	600	14	81
	2x 200 PZ (TC/CELÉ ZP) 30s	400	10	91
	100X	100		91
		4 200		

neděle	E1	m	min	min celkem
	400R		9	9
	2x (4x 50(15VLN P.V.DYNAMIKA!!!+35X)/,3x 100K,Z,K N, 100PZ) 20s/30s	1 000	26	35
	16x 25 KN MAX BEZ DESKY 20s	400	12	47
	600 (50P+50K)	600	9	56
	12x 50 DZPK (25 SUPER TECHNIKA+25X) 20s	600	15	71
	10x 150 PL 4xZ /5KOPŮ PO ODRAZU/+6xK/7KOPŮ PO ODRAZU/ 10s	1 500	29	100
	6x 100 (25P.V.+75X) 20s	600	14	114
				114
				114
		4 700		
neděle	SP2, LA PRODUKCE	m	min	min celkem
	400R	400	9	9
	8x 25 DZPK 20s	200	5	14
	2x PL (2x 100 MAX VLN P.V.+ZN, 100 P DLOUHÁ, 200K(HYPOX. 7,5/100m/,3) 20s/30s	1 000	24	38
	6x 50 (15VLN NA BOKU MAX!!!+ 35X) 1,20min	300	9	47
	400 (25TC HL+75X)	400	10	57
	8x (50 HL MAX + 50X) 4min	600	30	87
	16x 100 4x PZ, 4x MAX VLN P.V.+DO 50mX, 4x (25Z SOUP+75Z), 4x X 10s	1 600	30	117
				117
				117
		4 500		
pondělí	RY	m	min	min celkem
	400R	400	9	9
	8x 75 (25=/15VLN P.V+10VLN HLADINA+HKK U TĚLA/, 25ZN, 25KN) 15s	600	15	24
	6x 50 (10ZN PL P.V. MAX+DO 50m X) 30s	300	10	34
	2x 300 PL VLN 1.= NA BŘÍŠE+ŠN, 2.=NA ZÁDECH/25 VZPAŽ+25 PŘIPAŽ) 20s	600	13	47
	400K (KAŽDÁ 3. 25 MIN POČET NÁDECHŮ)	400	8	55
	6x 50 K PAC (XYI - 6ZÁBĚRŮ MAX+ DO 50m X) 30s	300	10	65
	3x 400 K (V KAŽDÉ NA HVIZD 3x CPF) 20s	1 200	24	89
	6x 100 (25 Z SOUP/POMALÝ PŘENOS+DOTAŽENÍ!!!+75X) 10s	600	13	102
	4x 50 HL (START, VÝJEZD+2-4 ZÁBĚRY MAX+X) 40s	200	8	110
	400X	400	9	119
		5 000		119
úterý	E1, PŘECHODY	m	min	min celkem
	400R	400	9	9
	6x 50 D-Z, Z-P, P-K, DŮRAZ NA ZMĚNY!!! 1,05min	300	13	22
	6x 100KN (STŘEDNĚ, KAŽDÁ 3. 25MAX) 20s	600	16	38
	6x 50 K N (XYI, 10MAX +40X) 30s	300	10	48
	4x 200 D-Z PL (D=2,2,4) 15s	800	12	60
	4x 200 Z-P (Z=PAŽE+FCE!!!) 15s	800	14	74
	4x 200 P-K 15s	800	14	88
	10x 75 (MAX VLNĚNÍ P.V.+DO 50mX+25ZN) 15s	750	15	103
	200X	200	5	108
		4 950		