

SOUSTŘEDĚNÍ LIPTOVSKÁ OSADA, 10. - 20. 9. 2021

81 950

Prsaři, středotrať.

	m	min	in celkem
čtO	m	min	in celkem
500x + 5x 100PZ i 10	1 000	9	9
10x100K,Z(25N+50souhra+25N) i 15	1 000	22	31
8x100n 5xHZ 2:10, 5xMpl 1:50	800	20	51
4x200PZ i 20 (25jednoruč + 25 souhra)	800	18	69
10(50Z pl + 50Kpl) s 1:45	1 000	15	84
6x150(25mPodH2O + 50Z + 50VZ + 25M ostře) 2:20	900	18	102
400x	400	10	112
			112
	5 900		5 900
páD	m	min	in celkem
400 X, 8x50 NP /N lib 1+1 1', 200 X	1 000	20	20
2x(200 N HZsvižně, 4x50 HZ TC) 3:55, 1'	800	16	36
800pl+ šn K(dlouhý záběr, střídát s TC po 50M	800	15	51
2x(25 R HZ+25R K OSTŘE, 4x50 HZ TC) 1' VZ 55''	500	10	61
2x(150 plavat 125K+HZ(ostře) 2:25,4x50 P TC 1:15, 100 X) i1'	900	15	76
8x50 P ploutve 55"-vlnění 4 kopy, rychlé ruce, 200 PZ bez M i	600	22	98
			98
400 X(25scull + 75x)	400	10	108
			108
	5 000		10 900
páO	m	min	in celkem
500 X, 8x(25 M svižně + 25 X) s1', 100 X	1 000	22	22
8x150 K s2:15 ve druhé 50ce prvních 15 a posledních 10m ostře ... 5-8 velké packy	1 200	25	47
200 X	200	5	52
3x(5x50 nHZ prog s1:10, 1x50 nHZ MAX s1:40)	900	15	67
300 X	300	9	76
8-10x(75 pHZmpac + 25 pMmpac TC) s1:40-2' (pro P pomalejší interval)	1 000	15	91
16x50 Kmpl/Zmpl s45"/50" střídát po 50m	800	16	107
300 X + 100 scull (sprinteři 400x, 200scull)	400	8	115
			115
	5 800		16 700
SoD	m	min	in celkem
500x, 5x 100PZ i 10, 600 (25podH2O + 25nZ+100x)	1 600	30	30
100 HZpl se startem MAX, 300x	400	10	40
200PZ i 20 (25jednoruč + 25 souhra) + 400PZ N šnorchel			
400K fartlek, 400PZ N se šnorchel	800	15	55
100 HZpl se startem MAX, 300x	400	10	65
800 pl. (100Kn po „25“ bok, bř., bok, zá. + 100K hyp.5)	800	18	83

	3x200PZ i 20 (25jednoruč + 25 souhra)	600	16	99
	50 HZpl se startem MAX	50	1	100
	800 střídat 100 K doj + 50m M TC + 25 Z soupaž + 25 sculling	800	14	114
		5 450		22 150
SoO	VOLNO	m	min	in celkem
				0
				0
				0
				0
				0
				0
				0
		0		22 150
NeD		m	min	in celkem
	400x, 8x50(15K svižně + 35K lehce) i 15, 8x100PZ i20	1 600	37	37
				37
	3x(25 HZmp MAX + 25 HZmp technicky 1', 50 HZmp tempo 2. padesátky PB100, 100 X) s5'	600	15	52
				52
	2x(400K i 30, 300n K i 20, 200PZ i 20, 100x) 2.série Ploutve, SPRIN. 1x	2 000	40	92
				92
	8x(25podH2O + 50xpl + 25Mpl) s 2 Vlnění MAX	800	16	108
	4x (25scull, 25nP, 50 ZTC, 50x)	600	8	116
				116
		5 600		27 750
NeO		m	min	in celkem
	500x, 5x 100PZ i 10, 600 (25podH2O + 25nZ+100x)	1 600	30	30
	8x100 N HZ 1:55 šnorchl, bez desky(střídat ruce před sebou, vedle)	800	15	45
	3x (300TC + 200 TF 24-25) VZ, HZ, VZ i 20	1 800	31	76
				76
	800 pl. (100Kn po „25“ bok, bř., bok, zá. + 100s hyp.5)	800	18	94
	800 střídat 100 K doj + 50m M TC + 25 Z soupaž + 25 sculling	800	16	110
				110
				110
				110
				110
		5 800		33 550
PoD		m	min	in celkem
	200 PZ, 100 Z, 200 K, 100 P, 200 K i20"	800	9	9
	8x100 PZ 2' lehce, 100 X	900	18	27
	6x(75 K OSTRE + 75 X) 3:30'	900	21	48
	3x200 N HZ 4:00 uvolnění	600	18	66
	4x(50 HZp MAX + 50 X) 3'	400	12	78
	5x100 N Mpl + šnorchl 2:05,0 uvolnění, ale technicky správně	500	12	90
	6x(25 M MAX + 25 X) 2:15, SKOK!	300	15	105

	600m (25TCx + 50x+25scull)	600	12	117	
				117	
		5 000			38 550
PoO	VOLNO	m	min	in celkem	
					38 550
ÚtD		m	min	in celkem	
	4x(100souhra +100 TC + 200 N) K, Z, M, P	1 600	21	21	
	8x75 N HZ s1:45 ... druhý bazén vždy ostře, 400 X	1 000	22	43	
	3x(200 HZ TC st 4, 75 hz OSTŘE, 125x) st 8'	1 200	24	67	
				67	
	500xTC	500	7	74	
	16x50 (4xZN + 2xZ + 4xKN + 2xK) +(4xMN + 2xM + 4xKN + 2xK) ploutve N s. 55' / M+Z+K s 45	800	15	89	
	500x (25scul + 75x)	500	10	99	
				99	
		5 600			44 150
ÚtO		m	min	in celkem	
	4x(100 souhra + 100 nohy) i15" PZ, Z, P, K	800	15	15	
	16x50 ... 3xHZ s55" tempo PB200+2", 1x K s1:15 lehce, vydýchat ... 200 X	800	22	37	
	10x(25 Mpl + 25 X) 1:00 M technicky, min. nádechů	500	10	47	
	4x25 HZ TC 35", 4x25 HZ 1' tempo PB100,				
	4x25 HZ TC 40", 4x25 HZ 50" tempo PB100				
	4x25 HZ TC 45", 4x25 HZ 40" tempo PB100			47	
	4x25 HZ TC 50", 4x25 HZ 30" tempo PB100				
	4x25 HZ TC 1', 4x25 HZ 25" tempo PB100, 400x				
	nepláváno			47	
	4x25 HZ TC 45", 4x50 HZ 1:20" tempo PB200 K-Z-M 1:10				
	4x25 HZ TC 50", 4x50 HZ 1:10" tempo PB200 K-Z-M - 1:00			47	
	4x25 HZ TC 55", 4x50 HZ 1:00" tempo PB200 K-Z-M 50"	1 400	55	102	
	4x25 HZ TC 1:05', 4x50 HZ 50" tempo PB200, K-Z-M 45" , 400x	400	6		
	4x 100P dlouhý záběr (2 kopy nohama) i 15, Prsaři znakem, střídat znak soupaž	600	10	112	
	600X	4 500			48 650
STD		m	min	in celkem	
		800	15	15	
	200 X, 4x100 PZ i15", 200 X,			15	
				15	
	16x25 R HZpac s40" 1+1 svižně			15	

	400x			15
	8x75 N HZ s1:45 ... druhý bazén vlnění na zádech,	600	15	
			55	70
	4x25 HZ TC 40", 4x50 HZ 1:30 tempo PB200, K-Z-M - 1:20			
	4x25 HZ TC 45", 4x50 HZ 1:20" tempo PB200 K-Z-M 1:10			
	4x25 HZ TC 50", 4x50 HZ 1:10" tempo PB200 K-Z-M - 1:00			
	4x25 HZ TC 55", 4x50 HZ 1:00" tempo PB200 K-Z-M 50"	1 400	55	
	4x25 HZ TC 1:05", 4x50 HZ 50" tempo PB200, K-Z-M 45 " , 400x	400	6	
	4x200 (50 scull + 150 TC) M, Z, P, K, i.. 20'	800	20	90
	800 pl. (100Kn po „25“ bok, bř., bok, zá. + 100s hyp.5)	800	12	102
	600m (50TCx + 50x)	600	12	114
				114
		5 400		54 050
StO		m	min	in celkem
		1 400	9	9
	400 x ,5 x 200 PZ (S,N,R,N,S) i 15 P + středotraťáři se vyplaval	800	15	24
	4 x 25 hl.zp. nohy s 1' rychle , 200 X			
	8x100Kpl, st 1:20 holky 1:25,	200	3	27
	4 x 50 hl.zp. nohy s 1'10" rychle , 200x	200	4	31
	4x 25 VZ s 1' MAX + 200 X			
	600 Kpac šnorchl(dlouhý záběr),100 x	600	15	46
	4 x 50 VZ. s 1' Max + 200 X	400	4	50
	4x 25 HZ s 1:10' MAX + 200 X			
	600 K,Z - fartlek, 50 Z soupaž + 50Z	600	10	60
	4 x 50 hl.zp. s 1:30' MAX + 200 volně	400	12	72
		900		
	400 PZ TC		30	102
	2 x 25 hl.zp sprint se startem + 25 volně 2:30	5 500		59 550
ČtD	400x	m	min	in celkem
	VOLNO			
				59 550
ČtO		m	min	in celkem
	VOLNO			

	2x(150 plavat 125K+HZ(ostře) 2:25,4x50 P TC 1:15, 100 X) i1'	900	15	76
	8x50 P ploutve 55'-vinění 4 kopy, rychlé ruce, 200 PZ bez M i	600	22	98
				98
	400 X(25scull + 75x)	400	20	118
				118
		5 000		10 900
páO		m	min	in celkem
	500 X, 8x(25 M svižně + 25 X) s1', 100 X	1 000	15	15
	8x150 K s2:15 ve druhé 50ce prvních 15 a posledních 10m ostře ... 5-8 velké packy	1 200	25	40
	200 X	200	5	45
	3x(5x50 nHZ prog s1:10, 1x50 nHZ MAX s1:40)	900	15	60
	300 X	300	9	69
	8-10x(75 pHZmpac + 25 pMmpac TC) s1:40-2' (pro P pomalejší interval)	1 000	15	84
	16x50 Kmpl/Zmpl s45"/50" střídat po 50m			84
	300 X + 100 scull (sprinteři 400x, 200scull)	600	12	96
				96
		5 200		16 100
SoD		m	min	in celkem
	500x, 5x 100PZ i 10, 600 (25podH2O + 25nZ+100x)	1 600	30	30
	100 HZpl se startem MAX, 300x	400	10	40
	200PZ i 20 (25jednoruč + 25 souhra) + 400PZ N šnorchel	600		
	400K fartlek, 400PZ N se šnorchel		12	52
	100 HZpl se startem MAX, 300x	400	10	62
	800 pl. (100Kn po „25“ bok, bř., bok, zá. + 100K hyp.5)	800	18	80
	3x200PZ i 20 (25jednoruč + 25 souhra)			80
	50 HZpl se startem MAX	50	1	81
	800 střídat 100 K doj + 50m M TC + 25 Z soupaž + 25 sculling	600	14	95
		4 450		20 550
SoO	VOLNO	m	min	in celkem
				0
				0
				0
				0
				0
				0
				0
		0		20 550
NeD		m	min	in celkem
	400x, 8x50(15K svižně + 35K lehce) i 15, 8x100PZ i20	1 600	37	37
				37
	3x(25 HZmp MAX + 25 HZmp technicky 1', 50 HZmp tempo 2. padesátky PB100, 100 X) s5'	600	15	52
				52
	2x(400K i 30, 300n K i 20, 200PZ i 20, 100x) 2.série Ploutve, SPRIN. 1x	1 000	20	72

				87
				87
		4 800		39 950
Úto		m	min	in celkem
4x(100 souhra + 100 nohy) i15" PZ, Z, P, K		800	15	15
16x50 ... 3xHZ s55" tempo PB200+2", 1x K s1:15 lehce, vydýchat ... 200 X				15
10x(25 Mpl + 25 X) 1:00 M technicky, min. nádechů		500	10	25
4x25 HZ TC 35", 4x25 HZ 1' tempo PB100,				
4x25 HZ TC 40", 4x25 HZ 50" tempo PB100				
4x25 HZ TC 45", 4x25 HZ 40" tempo PB100				25
4x25 HZ TC 50", 4x25 HZ 30" tempo PB100				
4x25 HZ TC 1', 4x25 HZ 25" tempo PB100, 400x nepláváno		1 400	52	77
4x25 HZ TC 45", 4x50 HZ 1:20" tempo PB200 K-Z-M 1:10				
4x25 HZ TC 50", 4x50 HZ 1:10" tempo PB200 K-Z-M - 1:00		400	9	86
4x25 HZ TC 55", 4x50 HZ 1:00" tempo PB200 K-Z-M 50"			10	96
4x25 HZ TC 1:05', 4x50 HZ 50" tempo PB200, K-Z-M 45", 400x				
4x 100P dlouhý záběr (2 kopy nohama) i 15, Prsaři znakem, střídat znak soupaž		600		96
600X		3 700		43 650
STD		m	min	in celkem
		800	15	15
200 X, 4x100 PZ i15", 200 X,				15
				15
16x25 R HZpac s40" 1+1 svižně		400	15	
400x		400	10	25
8x75 N HZ s1:45 ... druhý bazén vlnění na zádech,				
		600	16	41
4x25 HZ TC 40", 4x50 HZ 1:30" tempo PB200, K-Z-M - 1:20				
4x25 HZ TC 45", 4x50 HZ 1:20" tempo PB200 K-Z-M 1:10				
4x25 HZ TC 50", 4x50 HZ 1:10" tempo PB200 K-Z-M - 1:00				
4x25 HZ TC 55", 4x50 HZ 1:00" tempo PB200 K-Z-M 50"				
4x25 HZ TC 1:05', 4x50 HZ 50" tempo PB200, K-Z-M 45", 400x				
4x200 (50 scull + 150 TC) M, Z, P, K, i. 20'		800	20	61
800 pl. (100Kn po „25“ bok, bř., bok, zá. + 100s hyp.5)		800	12	73
600m (50TCx + 50x)		600	12	85
				85
		4 400		48 050
Sto		m	min	in celkem
		1 400	9	9
400 x ,5 x 200 PZ (S,N,R,N,S) i 15 P + středotraťáři se vyplaval		800	15	24
4 x 25 hl.zp. nohy s 1' rychle , 200 X		300	8	
8x100Kpl, st 1:20 holky 1:25,				24
4 x 50 hl.zp. nohy s 1'10" rychle , 200x				24
4x 25 VZ s 1' MAX + 200 X		300	8	
600 Kpac šnorchl(dlouhý záběr),100 x				24
4 x 50 VZ. s 1' Max + 200 X		600	12	36
4x 25 HZ s 1:10' MAX + 200 X		300		

	600 K,Z - fartlek, 50 Z soupaž + 50Z	600	18	54
	4 x 50 hl.zp. s 1:30 MAX + 200 volně	900	30	84
	400 PZ TC			84
	2 x 25 hl.zp sprint se startem + 25 volně 2:30	5 200		53 250
ČtD	400x	m	min	in celkem
	VOLNO			
				53 250
ČtO		m	min	in celkem
	VOLNO			
				53 250
páD		m	min	in celkem
	500x, 5x 100PZ i 10, 600 (25podH2O + 25nZ+100x)	1 600	30	30
	8x100 N HZ 1:55 šnorchl, bez desky(střídat ruce před sebou, vedle	800	15	45
	4x25 HZ TC 35", 4x25 HZ 1' tempo PB100,	1 400	40	85
	4x25 HZ TC 40", 4x25 HZ 50" tempo PB100			85
	4x25 HZ TC 45", 4x25 HZ 40" tempo PB100			85
	4x25 HZ TC 50", 4x25 HZ 30" tempo PB100			85
	4x25 HZ TC 1', 4x25 HZ 25" tempo PB100, 400x			85
				85
		600	15	
	600 pl. (100Kn po „25“ bok, bř., bok, zá. + 100s hyp.5)	800	16	101
páO	800 střídat 100 K doj + 50m M TC + 25 Z soupaž + 25 sculling			101
		5 200		58 450
		m	min	in celkem
	300X, 400 Xpl, 300 Kš1 i20"	1 000	15	15
	10x50 (25HZTC + 25vlnění na zádech) s 1'	500	10	25
				25
	2x (800 Kvpac+pl, i 1', 300 HZ TC) druhá série bez ploutví	2 100	35	60
				60

75 450

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

88 500

čtO	m	min	in celkem
500x + 5x 100PZ i 10	1 000	9	9
8x100K, Z(25N+50souhra+25N) 1'55"	800	16	25
8x100n 5xHZ 2:10, 5xMpl 1:50	800	20	45
4x200PZ i 20 (25jednoruč + 25 souhra)	800	18	63
10(50Z pl + 50Kpl) s 1:45	1 000	15	78
6x150(25mPodH2O + 50Z + 50VZ + 25M ostře) 2:20	900	18	96
400x	400	10	106
			106
	5 700		5 700
páD	m	min	in celkem
400 X, 8x50 NP /N lib 1+1 1', 200 X	1 000	20	20
2x(200 N HZsvižně, 4x50 HZ TC) 3:55, 1'	800	16	36
1x(8x50 M ploutve 55"-vlnění 7 kopů, 1. záběry bez nádechu, 200 PZ bez M) i 1'	600	12	48
1000pl+ šn K(dlouhý záběr, střídát s TC po 50m	1 000	15	63
2x(150 plavat 125K+25mnohy na zádech (volně) 2:15,4x50 P TC 1:15, 100 X) i 1'	900	15	78
2 x 400 PZ (MTC, PTC) 6'	800	18	96
			96
400 X(25scull + 75x)	400	8	104
			104
	5 500		11 200
páO	m	min	in celkem
500 X, 8x(25 M svižně + 25 X) s 1', 100 X	1 000	15	15
10x150 K s2:15 ve druhé 50ce prvních 15 a posledních 10m ostře ... 7.-10. velké packy	1 500	25	40
250 X	250	3	43
10x 100 N HZ s 2:15 - posl. Bazén ostře	1 000	25	68
200x	200	4	72
10x(75 HZmpac + 25 Mmpac TC) s1:40	1 000	15	87
20x50 Kmpl/Zmpl s45"/50" střídát po 50m	1 000	20	107
300 X + 100 scull	400	8	115
			115
	6 350		17 550
SoD	m	min	in celkem
500x, 5x 100PZ i 10, 600 (25podH2O + 25nZ+100x)	1 600	30	30
1200 pl. (100Kn po „25“ bok, bř., bok, zá. + 100K hyp.5)	1 200	18	48
100 HZpl se startem MAX, 300x	400	10	58
500K fartlek, 400PZ N se šnorchel	900	15	73

	100 HZpl se startem MAX, 300x	400	10	83	
				83	
	4x200PZ i 20 (25jednoruč + 25 souhra)	800	16	99	
	50 HZpl se startem MAX	50	1	100	
	1000 střídat 100 K doj + 50m M TC + 25 Z soupaž + 25 scullin	1 000	14	114	23 900
		6 350			
SoO	VOLNO	m	min	in celkem	
				0	
				0	
				0	
				0	
				0	
				0	
				0	
				0	23 900
		0			
NeD		m	min	in celkem	
	400x, 8x50(15K svižně + 35K lehce) i 15, 8x100PZ i20	1 600	37	37	
				37	
	20 x 50 K s 50" tempo PB1500, 500 N HZ lehce	1 500	20	57	
	12x 50 K s45" tempo PB1500,			57	
	8x(25podH2O + 50xpl + 25Mpl) s 2 , 200x	800	20	77	
	12x 50 K s45" tempo PB1500,	600	8	85	
	1x(400K i 30, 300n K i 20, 200PZ i 20, 100x)	1 000	20	105	
	4x (25scull, 25nP, 50 ZTC, 50x)	600	8	113	
				113	30 000
		6 100			
NeO		m	min	in celkem	
	500x, 5x 100PZ i 10, 600 (25podH2O + 25nZ+100x)	1 600	30	30	
	8x100 N HZ 1:55 šnorchl, bez desky(střídat ruce před sebou, vedle	800	15	45	
	3x (300TC + 200 TF 24-25) VZ, HZ, VZ i 20	1 800	31	76	
				76	
	800 pl. (100Kn po „25“ bok, bř., bok, zá. + 100s hyp.5)	800	18	94	
	800 střídat 100 K doj + 50m M TC + 25 Z soupaž + 25 sculling	800	16	110	
					35 800
		5 800			
PoD		m	min	in celkem	
	200 PZ, 100 Z, 200 K, 100 P, 200 K i20"	800	9	9	
	8x100 PZ 2' lehce + dlouhé výjezdy+vlnění, 100 X	900	18	27	
	6x(75 K MAX + 75 X) 3:30'	900	21	48	
	3x200 N HZ 4:00 uvolněně	600	18	66	
	4x300 Kmpac s4:10, střední tempo 3:30-3:50	1 200	17	83	

	5x100 N Mpl + šnorchl 2:05,0 uvolněně, ale technicky správně, stříd	500	12	95	
	6x(25 M MAX + 25 X) 2:15, SKOK!	300	15	110	
	600m (25TCx + 50x+25scull)	600	12	122	
				122	41 600
		5 800			
PoO	VOLNO	m	min	in celkem	
					41 600
ÚtD		m	min	in celkem	
	4x(100souhra +100 TC + 200 N) K, Z, M, P	1 600	21	21	
	14x100 (1x HZ max! + 1x lib. + 2x HZ max! + 1x lib. + 3xHZ max! + 1x lib. + 2x HZ max! + 1xlib. + 1x HZ max! + 1x lib.) i.s. 2:00'	1 400	28	49	
	500x - vyplavat		8	57	
	16x50 střídát N Mpl+š + 50Mpl souhra 1:10 ... 6 kopů + 2 záběry paží bez zvednutí hlavy	800	18	75	
	200 X	200	3	78	
	24x50 (4xZN + 2xZ + 4xKN + 2xK) +(4xMN + 2xM + 4xKN + 2xK) ploutve N s. 55' / M+Z+K s 45'	1 200	24	102	
	500x (25scul + 75x)	500	10	112	
				112	
				112	47 300
		5 700			
ÚtO		m	min	in celkem	
	4x(100 souhra + 100 nohy) i15" PZ, Z, P, K	800	15	15	
	10x(25 Mpl + 25 X) 1:00 M technicky, min. nádechů	500	10	25	
	4x(200 HZ TC st 4, 75 hz OSTŘE, 125x) st 8' - dodržovat 8m kopů - 1 záběr bez nádechu	1 600	32	57	
	4x300 K 4:15' - dlouhý záběr, 6x50 N P 1:10 ihned navázat	1 500	23	80	
	3x(3x25 HZ TC s1', 25 HZ souhra ostře s důrazem na perfektní techniku, 100 X) s8'	600	21	101	
				101	
	4x100P dlouhý záběr + tempo pod vodou (2 kopy nohama) i 15,	400	6	107	
	400X	400	6	113	53 100
		5 800			
STD		m	min	in celkem	
	400 x ,5 x 200 PZ (S,N,R,N,S) i 15	1 400	22	22	
	10x100Kpl, st 1:20	1 000	15	37	
	4 x 50 hl.zp. nohy s 1'10" rychle	200	5	42	

	600 K ruce packy šnorchl(dlouhý záběr),100 x	700	11	53	
	2x / 4 x 50 VZ. s 1' Max + 100 volně i 2'	600	10	63	
	600 Z, K - 50 Z soupaž+50Z, fartlek	700	12	75	
	2 x / 4 x 50 hl.zp. s 1' ostře + 100 volně i 2', 400 PZ TC	1 000	18	93	
	2 x 25 hl.zp sprint se startem + 25 volně s 2'	100	3	96	
	400x	400	8	104	59 200
		6 100			
StO		m	min	in celkem	
	400 X, 8x50 NP /N lib 1+1 1', 200 X	1 000	17	17	
	2x(200 N HZsvižně, 4x50 HZ TC) 3:55, 1'	800	16	33	
	2x(2x(25 R HZ+25R K), 4x50 HZ TC) 1' VZ 55''	600	12	45	
				45	
	1200pl+ šn K(dlouhý záběr, střídát s TC po 50m	1 200	20	65	
	15x100 K s1:40 tempo 1500, posledních 5 progres	1 500	19	84	
				84	
	600x (25sculling + 75x)	600	10	94	64 900
		5 700			
ČtD	VOLNO	m	min	in celkem	
				0	
				0	
				0	
				0	
				0	
				0	
				0	
				0	
				0	
		0			64 900
ČtO	VOLNO	m	min	in celkem	
	500 X, 8x(25 Mpl svižně + 25 X) i15", 100 X	1 000	15		
	4x400 K 5:20 TF26-, 300 N HZ lehce	1 900	32		
	5x300 Kmp 4' TF26, 300 HZpl TC	1 800	25		
	5x200 Kvp 2:45' TF27, 300 PZ TC	1 300	18		
	5x100 Kš 1:25 TF28+	500	8		

	400 X	400	7		
					64 900
páD		m	min	in celkem	
	500x, 5x 100PZ i 10, 600 (25podH2O + 25nZ+100x)	1 600	30	30	
	8x100 N HZ 1:55 šnorchl, bez desky(střídat ruce před sebou, vedle	800	15	45	
	4x25 HZ TC 35", 8x25 HZ 1:10 tempo PB200,	1 400	40	85	
	4x25 HZ TC 40", 8x25 HZ 1" tempo PB200,			85	
	4x25 HZ TC 45", 8x25 HZ 50" tempo PB200,			85	
	4x25 HZ TC 50", 8x25 HZ 40" tempo PB200,			85	
	4x25 HZ TC 1 , 8x25 HZ 30" tempo PB200, , 400x			85	
		600	15		
	600 pl. (100Kn po „25" bok, bř., bok, zá. + 100s hyp.5)	800	16	101	
páO	800 střídat 100 K doj + 50m M TC + 25 Z soupaž + 25 sculling			101	70 100
		5 200			
		m	min	in celkem	
	600 X	600	8	8	
	16x50 K/Z 1' střídat po 2x50, sudé padesátky ostře jako 3xL+3xP p	800	16	24	
	2x(75, 50, 25 N HZ OSTŘE 2', 1:30 + 100 X) 8'	500	16	40	
	10x100 (25M+75X) 1.45 - M-TECHNIKA, R - POSLEDNICH 100M BEZ	1 000	18	58	
	médobyt				
	100x	100	3	61	
	8x100 HZ s 3' (start + 15 m MAX, 30 lehce, 5 m + obrátka výjezd	800	24	85	
	8x100 Nšnorchel (3x M + 1x lib) 2' třetí bazén ostře	800	16	101	
	6x (25scull, 25nP, 50xTC, 50x)	900	14	115	75 600
SoD		5 500			
		m	min	in celkem	
	500 X, 8x(25 M svižně + 25 X) s1', 100 X	1 000	15	15	
	200 X	200	3	18	
	2x(6x25 M s40", 4x25 M s30", 3x25 M s25", 4x25 M s35", 6x25 M s45", 125 X) s18' progres v sérii, 2. serie pl	1 400	36	54	
	200X	200	3		
	16x50 Kmp/Zmp s45"/50" střídat po 50m	800	10	64	
	600x	600	11	75	
	2x(200, 100, 50, 50) HZ s i 30", 20 ", 10" , 200x s 10'	1 200	20	95	
				95	
	400 X + 100 scull	500	10	105	81 500
		5 900		105	
		m	min	in celkem	
SoO					0
					0
					0
					0
	1000 x rozpl.	1 000	15	15	
	1500 x Nohy	1 500	25	40	
	1500 x libovolně, střídat pomůcky	1 500	15	55	
	500x vyplavání	500	13	68	
					86 000

