

# Soustředění SCM MSK - Pardubice, 3. - 9. 10. 2021

celkem 62 800 km

neděle	E1	m	min	min celkem
	500R	500	10	10
	2x PL (4x 50/20VLN P.V.+30X/, 200KN BEZ DESKY, 2x100VLN ZÁDA) 20s/30s	1 200	27	37
	6x 50 (START+7x ZAVLNIT MAX+DO 50m X) 20s	300	9	46
	6x 200 K (VYVLŇOVÁNÍ!!!, PO STARTU 7x, PO OBR 5X) 20s	1 200	19	65
	12x 50 DZPK (20 SUPER TECHNIKA+30X) 20s	600	15	80
	3x 400 PZ (D=1xL/P/+1xOBĚ, Z/50SOUP+50Z/, P/50+KN+50P/, K/50DOB.+50K) 20s	1 200	25	105
	6x 100 (25P.V.+75X) 20s	600	14	119
		5 600		
pondělí	La tolerance	m	min	min celkem
	500R	400	9	9
	4x 50 D-Z, 200KN, 4x 50 Z-P, 200KN, 4x 50 P-K, 200KN 20s	1 000	22	31
	4x 50 PL (XYI 10 KN MAX+DO 50m X) 40s	200	7	38
	3x 300 PL VLN. (200ZÁDA+100BŘICHO, 150+150, 100+200) 20s	900	19	57
	4x 50 (15K MAX+HLAVA NAD VODOU+MAX FCE!!!+35X) 40s	200	7	64
	12x 100K 2min	1 200	26	90
	400 (100X+300P-K/150+150/)	400	9	99
	8x 100 (L=MAX P.V.+DO 50mX+50ZN, S=PZ) 20s	800	20	119
		5 100		
pondělí	E1, PŘECHODY	m	min	min celkem
	500R	500	10	10
	6x 100 (50 D-Z, Z-P, P-K, DŮRAZ NA ZMĚNY ZP+50X) 10s	600	14	24
	6x 100KN (POSLEDNÍCH 10m MAX) 20s	600	15	39
	6x 50 K PAC (15MAX BEZ VYVLNĚNÍ+35X) 30s	300	9	48
	4x 200 D-Z PL (D=2,2,4, Z=25L+25P+50CELÝ) 20s	800	14	62
	4x 200 Z-P (Z=PAŽE+FCE!!!, P=2/1 DŮRAZ NA DOKONČENÍ KOPU) 20s	800	15	77
	4x 200 P-K (P=CELÁ, K=25L+25P+50CELÝ) 20s	800	15	92
	8x 100 PL (50VLN+50K NA 5) 20s	800	18	110
	300 X	300	10	120
		5 500		
úterý	E1	m	min	min celkem
	500X	500	10	10
	3x (4x 50KN/POSL.5m MAX/, 2x 100PZ) 20s/30s	1 200	22	32
	4x 50 (10K MAX + HLAVA NAD VODOU + 40X) 30s	200	7	39
	8x 400K 20s	3 200	50	89
	18x 50 PL (L=15PV+25X+10P.V., S=3x D, L,P, 3xZ, 3xP) 20s	900	20	109
	200X	200	5	114
		6 200		

úterý	Ry	m	min	min celkem
	500R	500	10	10
	6x 100 PL (50 VLN ZÁDA+50K) 20s	600	14	24
	6x 100 PL+ŠN (50VLN BŘICHO+50K) 20s	600	14	38
	6x 50 PL (15KN MAX P.V.+DO 50m X) 30s	300	9	47
	2x 300 (50PN NA ZÁDECH, 50KN, 200K) 20s	600	14	61
	6x 50 (7 KOPŮ VLN MAX P.V.+DO 50m X)	300	9	70
	400K (KAŽDÁ 3. 25 MIN POČET NÁDECHŮ)	400	9	79
	6x 50 (XYI - 4/8 ZÁBĚRŮ MAX HL+ DO 50m X) 30s	300	9	88
	2x 400 (25 TC HL+75X) 20s	800	15	103
	4x 50 (15HL MAX SE STARTEM+DO 50m X)	200	8	111
	200X	200	4	115
		4 800		
středa	La produkce	m	min	min celkem
	500R	500	10	10
	4x 100PZ (L=NRNR, S=RNRN) 20s	400	10	20
	2x (200 HL N, 2x 50 HL (1.=30 SUPER TC+20X, 2.=15MAX+35X) 20s	600	16	36
	6x 50 PL (15P+DKOP MAX+ DO 50mX) 40s	300	11	47
	800 PL (300VLN BŘICHO+ŠNORCHL, 300VLN ZÁDA+PAŽE U TĚLA, 200K)	800	14	61
	10x 100 (50 K MAX SE STARTEM + 50X) 4min	2 000	36	97
	6x 150 (15P.V.+35X, 50N HL BEZ DESKY, 50X) 30s	900	17	114
	200X	200	6	120
		5 700		
čtvrtek	E1	m	min	min celkem
	500R	500	10	10
	4x 50/25D+25X/, 200KN, 4x 50/25Z+25X/, 200KN, 4x 50/25P+25X/, 200KN 20s	1 200	28	38
	4x 50 PL (15ZN P.V. MAX+35X) 40s	200	7	45
	3x 300 PL VLN. (200ZÁDA+100BŘICHO, 150+150, 100+200) 20s	900	19	64
	4x 50 (15 D MAX BEZ NADECHU+35X) 40s	200	7	71
	3x 700 (1.300D/1+1/+400Z, 2.400Z PAC+300P PAC, 300P+400K) 30s	2 100	39	110
	500 (200X, 200KN, 100X)	500	11	121
		5 600		
čtvrtek	E2	m	min	min celkem
	500R	500	10	10
	3x (200/50HL N SUBMAX+100X+50HL N SUBMAX/, 2x 50 HL/30 SUPER TC+20X) 20s	900	21	31
	12x 50 PL (L=25VLN P.V.+25X, S=VLNĚNÍ ZÁDA VE VZPAŽENÍ) 20s	600	14	45
	4x 50 D PL (VYVLNĚNÍ 5 KOPŮ+2 ZÁBĚRY MAX+DO 50m X) 30s	200	7	52
	15x 200 K 20s (CCA 2,50-3min)	3 000	60	112
	500X	500	10	122
		5 700		

pátek	E1	m	min	min celkem
	500	500	10	10
	3x (100/25D+25Z+50P/, 200KN) 20s	900	21	31
	8x 50 K (6 ZÁBĚRŮ MAX V ÚSEKU CCA 15-35m) 20s	400	10	41
	6x 100 D (50D+50D /2-2-3/) 20s	600	12	53
	4x 150 (50D+100Z.) 20s	600	15	68
	6x 50 P (15 MAX RYCHLÝ PŘENOS HKK+35 DLOUHÉ) 20s	300	8	76
	4x 200 (50P DLOUHÁ+25K MAX FCE PAŽÍ+125K DLOUHÝ) 20s	800	16	92
	3x 400 (200KN+200K) 20s	1 200	25	117
	100X	100	3	120
		<b>5 400</b>		
pátek	E3	m	min	min celkem
	500R	500	9	9
	6x 100 PZ (STRÍDAT 25N BEZ DESKY+25CELÝ) 20s	600	14	23
	1000 PL + ŠN (100KN BEZ DESKY+100K)	1 000	19	42
	4x 50 (15K+D KOPY MAX+HLAVA NAD VODOU+MAX FCE!!!+35X) 40s	200	7	49
	600 PZ (25N+50CELÝ /Xx2/)	600	15	64
	10x 150 K TF MAX-10s, 50s	1 500	30	94
	2x 600 1.50P+150K, 2.X	1 200	22	116
		<b>5 600</b>		
sobota	E1	m	min	min celkem
	500R	500	9	9
	800 PZ (100=25TC SVIŽNĚ+25X, 100=15 SUBMAX+85X)	800	13	22
	800 PL K (PO KAŽDÉ OBR 5 KOPŮ VYVLNĚNÍ MAX)	800	12	34
	800 HL (200N+200/15MAX+85X)	800	16	50
	400 (25P.V.+25X)	400	9	59
	štafety 4x 50	200	9	68
	200X	200	9	77
		<b>3 700</b>		