

SOUSTŘEDĚNÍ PARDUBICE 3. 10. - 9. 10. 2021

62 800

	m	min	in celkem
NeO			
500x + 5x 100PZ i 10	1 000	9	9
8x100K, Z(25N+50souhra+25N) 2"	800	20	29
8x100n 5xHZ 2:10, 5xMpl 1:50	800	20	49
4x200PZ i 20 (25jednoruč + 25 souhra)	800	18	67
10(50Z pl + 50Kpl) s 1:45	1 000	15	82
6x150(25mPodH2O + 50Z + 50VZ + 25M ostře) 2:20	900	18	100
500x	500	10	110
			110
	5 800		5 800
PoD			
400 X, 8x50 NP /N lib 1+1 1:05', 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) i1'	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) i1'	900	15	78
2 x 400 PZ (MTC, PTC) 6'	800	18	96
4x100 (25podH2O + 25nZ+100x) i 10	400	16	112
400 X(25scull + 75x)	400	8	120
			120
	5 900		11 700
PoO			
500 X, 8x(25 M svižně + 25 X) s1', 100 X	1 000	15	15
10x150 K s2:15 ve druhé 50ce prvních 15 a posledních 10m ostře ... 6.-10. velké packy	1 500	25	40
200 X	200	3	43
10x 100 N HZ s 2:15 - posl. Bazén ostře	1 000	25	68
200x	200	4	72
10x(75 HZmpac + 25 x TC) s1:50	1 000	15	87
20x50 Kmpl/Zmpl s45"/50" střídát po 50m	1 000	20	107
300 X + 100 scull	400	8	115
			115
	6 300		18 000
ÚtD			
500x, 5x 100PZ i 10	1 000	20	20
800 (100Kn po „25“ bok, bř., bok, zá. + 100K hyp.5)	800	18	38
100 HZpl se startem MAX, 300x	400	10	48
500K fartlek, 400PZ N se šnorchel	900	15	63
100 HZpl se startem MAX, 300x	400	10	73
			73

	4x200PZ i 20 (25jednoruč + 25 souhra)	800	16	89	
	50 HZpl se startem MAX,350x	400	10	99	
	800 střídat 100 K doj + 50m M TC + 25 Z soupaž + 25 scullir	800	14	113	
		5 500			23 500
Úto		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, vedl	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 scullir	800	16	110	
				110	
				110	
				110	
		5 800			29 300
StD		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 i 10 uvolněně	600	18	66	
	4x300 Kmpac s4:30, střední tempo 3:55-4:15	1 200	17	83	
	5x100 N Mpl + šnorchl 2:15,0 uvolněně, ale technicky správně, stř	500	12	95	
	4x(25 M MAX + 25 X) 2:15, SKOK!	200	15	110	
	600m (25TCx + 50x+25scull)	600	12	122	
				122	
		5 700			35 000
StO	VOLNO	m	min	in celkem	
				0	
				0	
				0	
				0	
				0	
				0	
				0	
				0	
				0	
		0			35 000
ČtD		m	min	in celkem	
	300 X, 8x(25 M svižně + 25 X) 1', 300 HZpl TC	1 000	15	15	
	200 N HZ 3:55, 8x100 HZ i15" svižně, 100 X	1 100	23	38	
	2x200 N HZ 4:05, 6x100 HZp i20" rychleji (E1), 100 X	1 100	22	60	
	3x200 N HZ 4:15, 4x100 HZpl i30" ostře, 100 X	1 100	22	82	
	5x(100 PZ + 100 N M polohy + 100 K) 5'	1 500	25	107	
	400 X	400	8	115	
				115	

			115	
			115	
		6 200		41 200
ČtO		m	min	in celkem
	200 X, 8x100 K 1:45/1:40/1:35/1:30, 200 X	1 200	24	24
	4x(75 N HZ svižně + 25 N X lehce) 2:15, 400 K pace 400+40", 100 X	900	18	42
	4x(75 N HZ svižně + 25 N X lehce) 2:15, 400 K pace 400+35", 100 X	900	18	60
	4x(75 N HZ svižně + 25 N X lehce) 2:15, 400 K pace 400+30", 100 X	900	18	78
	8x(25 vlnění pl pod vodou, min kopů + 25 vlnění záda hladina) 1:10	400	10	88
	20x50 HZp 55"-1:05", 2. prvních 15m MAX, 4. posl. 10m MAX bez nád	1 000	20	108
	400 X	400	8	116
				116
		5 700		46 900
PáD		m	min	in celkem
	5 x 200 PZ (S,N,R,N,S) i 15	1 000	22	22
	10x100Kpl, st 1:20	1 000	15	37
	4 x 50 HZ N 1'10" OSTŘE, 100X	300	5	
	600 K ruce packy šnorchl(dlouhý záběr),100 x	600	11	48
	2x / 4 x 50 VZ. s 1' Max + 100 X i 3:30'	600	10	58
	600 Z, K - 50 Z soupaž+50Z, fartlek	600	12	70
	2 x / 4 x 50 HZ s 1' OSTŘE + 100X i 2', 400 PZ TC	1 000	18	88
	2 x 25 HZ OSTŘE, START + 25 X s 2'	100	3	91
	400x	400	8	99
				99
		5 600		52 500
PáO		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
				25
	4x300 Kp 4:20' - dlouhý záběr, 6x50 N P 1:10 ihned navázat	1 500	23	48
	200x			48
	16x50 střídat N Mpl+š + 50Mpl souhra 1:10	800	20	68
	200 X	200	3	71
	24x50 (4xZN + 2xZ + 4xKN + 2xK) +(4xMN + 2xM + 4xKN + 2xK) ploutve N s. 55' / M+Z+K s 45	1 200	24	95
				95
				95
				95
	4x100P dlouhý záběr + tempo pod vodou (2 kopy nohama) i 15,	400	10	105
				105
	400X	400	8	113
		5 800		58 300
SoD		m	min	in celkem
	200 X, 100 N PZ i5", 100 X, 100 R PZ i5", 100 X, 100 PZ i5", 100 X	800	18	18
	10x100 R K 2' vždy 4. bazén svižně	1 000	20	38
	600 PZ ... 50M(25Sou+25rozl)+50Z+50K vlnění 15m	600	10	48
	800 Kp 12', 2x200 Kp 3:15, 3x100 Kp 1:40	1 500	20	68

600 X(25scull + 75x)	600	15	83	
			83	
			83	
			83	
			83	
			83	
			83	
			83	
			83	
			83	
			83	
			83	
		4 500		62 800
	m	min	in celkem	
			0	
			0	
			0	
			0	
			0	
			0	
			0	
			0	
			0	
	0		62 800	