



31. 01. - 06. 02. 2022



RD

**5. Týden**

SCM2 Západní Čechy 5. - 11. 2. 2022, Nymburk

Pondělí 31. 1. 2022

motiv dne

dopoledne

odpoledne

Úterý 1. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

odpoledne

Středa 2. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

odpoledne

Čtvrtek 3. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

odpoledne

Pátek 4. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

odpoledne

Sobota 5. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

Cesta do Nymburka

odpoledne

900(Z,P,K po 50,100,150)
18x50(4xZn,Pn,Kn+2xn lib) is 1'
900Kr guma
18x50K po6 is 50"/45"/40"
3600
12x200
2xK šn is 2'40"(2'50")
1xPZcv is 3'10"(3'20")
1xKn is 1'
6000
300(25scull+25lib souhra)
6300

Neděle 6. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

5x200 i 10"

1.,3.,5. 50K+50Z+50K+50P, 2.,4.

50n+50r

1000

500(25scull+75cv)

1500

6x100 šn i 10"

1. 100K Lr papl

2. 100K Pr papl

2100

6x100K 1-3 is 1'40"

2700

KM 3x1500K is 22'

7200

200lib

7400

600(400Zcv+200P 1/2)

8000

odpoledne

400lib

8x50(25uw+25K) is 1'10"

4x100HZcv i 10"

8x50(25scull+25Kr) šn i 10"

1600

4x(200Kn is 4'+3x50HZn 1-3 is 1')

3000

4x(3x50HZ ne K pace200 is 1'+100Ktrechnika+3x50K is 45" pace200+200K

technika is 4')

5400

8x100

1. 100K is 1'20"(1'25")

2. 100Z is 1'30"(1'35")

6200

příloha

[+ Přidat soubor](#)[KM 3x1500K is 2...](#)

	po 31. 1.	út 1. 2.	st 2. 2.	čt 3. 2.	pá 4. 2.	so 5. 2.	ne 6. 2.	Celkem
DZ						1	1	2
JZ VODA						1	2	3
JZ SUCHO						1	1	2
ZÁVODY								
STARTY								
REGENERACE								
NEMOC/ZO								
HZ CELKEM						02:50	05:30	08:20
HZ CELKEM DOPO							02:30	02:30
HZ CELKEM ODPO						02:50	03:00	05:50
HZ VODA						02:00	04:30	06:30
HZ VODA DOPO							150	02:30
HZ VODA ODPO						120	120	04:00
KM CELKEM						6,3	14,2	20,5
KM CELKEM DOPO							8	8
KM CELKEM ODPO						6,3	6,2	12,5
NOHY						1,5	1,6	3,1
NOHY DOPO							0,2	0,2
NOHY ODPO						1,5	1,4	2,9
AEROBNÍ ZATÍŽENÍ						3,3	8,5	11,8
AEROBNÍ DOPO							5,1	5,1
AEROBNÍ ODPO						3,3	3,4	6,7
VY1 + VY2						3,3	2,2	5,5
VY1 + VY2 DOPO							0,6	0,6
VY1 + VY2 ODPO						3,3	1,6	4,9
VY3							6,3	6,3
VY3 DOPO							4,5	4,5
VY3 ODPO							1,8	1,8
ANAEROBNÍ ZATÍŽENÍ								
ANAEROBNÍ DOPO								
ANAEROBNÍ ODPO								
ALAKTÁTOVÉ ZATÍŽENÍ								
ALAKTÁTOVÉ DOPO								
ALAKTÁTOVÉ ODPO								
TECHNIKA						0,9	2,5	3,4
TECHNIKA DOPO							1,7	1,7
TECHNIKA ODPO						0,9	0,8	1,7
ZÁVODNÍ TEMPO								
ZÁVODNÍ DOPO								
ZÁVODNÍ ODPO								
HZ SUCHO						00:50	01:00	01:50
HZ SUCHO DOPO								
HZ SUCHO ODPO						50	60	01:50
OBEC VYTRV							01:00	01:00
OBEC VYTRV DOPO								
OBEC VYTRV ODPO							60	01:00
SÍLA						00:50		00:50
SÍLA DOPO								
SÍLA ODPO						50		00:50

Pondělí 7. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

1000(200lib+50K,P,Z,M)
 5x200PZ vždy jeden zp n bez desky is
 3'15"(3'30")
 2000
 7x100PZ is 1'30"(1'40")
 200lib
 7x200PZ is 3'(3'20")
 200lib
 7x400PZ is 6'(6'40")
 200lib
 7500
 3x400 i 20"
 1. 50Zn+50P
 2. 50Z+50Pn
 3. 50Z+50P
 8700

odpoledne

4x100lib i 10"+300cv+2x100lib i
 10"+100scull
 1000
 16x25 **2xMn uw max, 1xlib zp max,**
 1xlib lehce pl is 45"
 1400
 200lib
 1600
 9x100K is 1'20"(1'30")
 5x100Kn is 1'50"(2')
 8x100K is 1'20"(1'30")
 4x100Kn is 1'50"(2')
 7x100K is 1'20"(1'30")
 3x100Kn is 1'50"(2')
 6x100K is 1'20"(1'30")
 2x100Kn is 1'50"(2')
 6000
 400lib pomůcky
 6400

Úterý 8. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

500lib
 800(200K+100PZ+200Z+100PZ+200
 K)
 1300
 16x50po PZ vše is 1'
 4x**15**+35, 4xcv, 4x35+**15**, 4xn
 2100
16x200K mezi sériema 2'pauza
 6x200K is 2'50"(3')
 5x200K is 2'40"(2'50")
 4x200K is 2'30"(2'40")
1x200K start max
 5300
 400(50kn+100Kn bok+50Zn) pl
 5700
 6x400
 1. 400Kpa
 2. 350K+50M
 3. 300K+100Z
 4. 400Kpa

odpoledne

200lib
 8x25 1.lib, 2.uw is 40"
 400Kr guma
 4x100PZ is 1'40"
 1200
 400Kn is 8'+8x50K hypox5 is 50"
 300Kn is 6'+8x50Z is 55''
 200Kn is 4'+8x50K hypox5 is 50"
 100Kn is 2'+8x50P is 1'
 3800
 2x400Kpa is 5'20"(5'40")
 2x200Kpa is 2'40"(2'50")
 5000
 200lib
 5200

Středa 9. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

400lib
 2x(4x100Kr i 10"+100Z)
 12x50K is 40"(45")
 400(25K Lr/Pr+25K souhra) šn
 2400
**KM 5x800K is 11'(12')+2x400K is
 5'30"(6').**
 7200
 400lib
 7600

odpoledne

300lib
 4x150(100PZ+50n) i 10"
 8x50(25scull+25r) šn i 10"
 4x150(100HZ technika+50HZcv) i 10"
 1900
 2x400K is 5'45"+**7x100HZ** 85% is 2'
 2x300K is 4'15"+**5x100HZ** 85% is 2'
 2x200K is 3'+**3x100HZ** 85% is 2'
 2x100K is 1'30"+**100HZ** max
 5500
 600lib pomůcky
 6100

Čtvrtek 10. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

300lib,300n lib
 3x300(100Zr+100Zn+100Z souhra) i 20"
 6x100KKD3-4-3-2 is 1'30"
 2100
 12x50 vše pl is 1' mezi 30" pauza
4x25Mn uw max+25M max
 2xMn bok
4x25Mn uw max+25M max pa
 2xMnz
 100lib
 2800
14x200Z is 2'45"(3')
 6xpapl, 6xpa, 2xbez p.
 5600
 6x100K hypox3,5 po50 is 1'30"
 6200
 200lib
 6400

odpoledne

400lib
 24x50(2xK+2xKn) pl prvních 12 šn is 50"
 1600
 3x(4x100Kn is 2'+100lib)

Pátek 11. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

400(200k+100Z+100PZ)
 8x50KrG i 10"
 4x100(25scull+75Kcv) i 10"
 1200
 16x50K po8 is 45"(50")/40"(45")
 2000
4x300K is 4'(4'20"), 100lib
3x300K is 3'50"(4'10"), 100lib
2x300K is 3'40"(4'), 100lib
2x300K is 3'40"(4'), 100lib
 5700
 8x100lib pomůcky i 10"
 6500

odpoledne

Konec soustředění

Sobota 12. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

odpoledne