

Den	Motiv Dne	Dopoledne	Odpoledne	Poznámky
Po 4. 9.				
Út 5. 9.				
St 6. 9.				
Čt 7. 9.				
Pá 8. 9.				
So 9. 9.				
Ne 10. 9.	základní vytrvalost (En-1)/ Nohy		400x, 16x25 PZ 30", 200 X <b>10x(25 vlnění PVpl + 50 Zpl + 25 Mpl - ) 1:40</b> 3x200 HZp TC (25x, 25TC) plavat po 25m s 30" / Packy 2x 300 X, 8x50 R Kvp 50", 200 X 300 N Mpl, 200 Mpl TC i20", 8x25 Mpl 40", 100 X <b>4x(4x100 N 2', 100 PZ) 10' N - polohově</b> 300x	