

List1

	DOPOLEDNE	ODPOLEDNE
7.3.2016	500;10x50pl+pac 45"/50";400+4x100-OR100+15-18";100skaling;200tcv;400+4x50-OR50+5-8";100skaling;200tcv;400+4x(25max+25v);100v;3x400K+šn (5:30-6:08x50(30pv) 1:10;8x50(20/30/40/50MAX) Int. 20";300vypl 6300	500; 10x50 K/HS 45"/50"; 8x100HS+pl. Rychle 1:30-40;100skaling; 100,,připrava"; 4x(3x200progres 1-3 + 4x50 (30MAX)int. 10")-mezi: (100v;6x50n 55"/1";100(25zát+25pěsti));400 vypl. 7100
8.3.2016	500;4x100PpaMn;200n;3x300(75tcv+25do MAX)int. 15";8x50pl+pac MAX 40";200v; 4x100HSn1:50-00;100,,přip.;"8x50pl+pac MAX 40";200v;4x100PZn 1:50-00;100,,přip.;"8x50pl.+pac MAX 40";200v;4x100HSn 1:50-00;100,,přip.;"8x50pl.+pac MAX 40"; 400-800 prvky+vyplavání 6400	500;10x50(25tcv)50"/55";8x50(30Kskal+Kn ostře);400tcv(100);200,,přip.;" Hs: 50/50,100/100,200/200,400/400, 200/200,100/100,50/50 -1.úsek na tempo, 2.úsek MAX;400v;8x100(25MAX+start,75 pěsti);6x100(50maxa+start);300K+obr pv; 200vypl 6500
9.3.2016	500;4x100PpaKn;200PZn fártlek(25,25); 12x100(tcvcv1:45/souhra1:40/souhra ostře 1:35);100v;100skaling;3xsim200(4x50 10" 200v;3xsim100(2x50 10");100v;3xsim200 (4x50 15");200v;3xsim100(2x50 15");300v; 500pl(100souhra+25vlnění-polohy);500(100 fártlek(6z/6z)+25pv);200-300vypl 6900	VOLNĚJŠÍ TRÉNINK (3000-4500) 4000
10.3.2016	500;10x50(25n/25pěsti)50"/55"; 10x200K (možnost šn.) 2:40 – 2:50;200v; 12x50n 1";100v;100skaling;2x(8x100(75 MAX+25v)-mezi:200v; 400-500vypl 6300	1000;300Kpa fártlek(25/25);100skaling; 5x200n+pl ostře 3:00;200v;6x50(25vlnění Max pv)int.20";400tcv;7x100n(progres1-3, 1xMAX,progres5-7) 1:50-00;100v;6x50(25 vlnění MAX pv)int.20";400tcv;9x50n(3.,6.,9 MAX 55"/1";50v;100prvky(4x25max start, 200vlnění-polohy);200vypl 6500
11.3.2016	500;4x100PpaMn;200Kn+"vytáčet";800 průměr OR100+20";8x(25+25);100v;800 průměr OR100+15-18";8x(25+25);100v; 800pl. průměr OR100+12-15";8x(25+25); 100v;400(25pv posouvat ve 100);8x100K 1:25/1:30; 300vypl 6500	500;10x50K 45";200n;100skaling;200pa; 100skaling;200tcv;100skaling;10x100K/HS 1:25/1:30;100v;10x100pl K/HS 1:20/1:25; 100v;10x100K/HS(1,1) 1:30/1:35-40;100v; 10x100K/HS rychlá,pomalá/pomalá,rychlá 1:30/1:35;400vypl 6600
12.3.2016	VOLNĚJŠÍ TRÉNINK 5000	VOLNÝ PŮLDEN
13.3.2016	500;10x50pl.(25M) 50"/55";4x100Kpa (25zátahy+přenášení pv);100skaling;200 ,,přip.;"2x(6x200neg.split(100))-mezi:(100v;	10x50pa int10";100skaling;10x50n int10"; 100skaling;10050tcv,50souhra rychle) 1:35-40;200"přip";HS:2x400,800,2x400;

List1

	6x50p.vlnění pv int.30';100"příp");200v; 8x150(50MAX+start,100(50vlnění+50pěsti) 2:30;8x50(25MAX+star,25pěsti)1:05; 300vypl	300-400v;500pl+pac(100souhra+25-1pa); 20x50progres po4;300vypl	6700	6800
14.3.2016	500;4x100PpaMn;100skaling;9x100K Nádech 3,5,7 1:30;100v;2x(4x100pl(50pv, 25HS MAX,25K) 2:00-15)-mezi200v;200v; 4x(2x200neg.split(100)+100MAX)-mezi(100v,200K+šn.);500-600vypl	500;10x50K/Z 45"/50";3x400(100souhra, 100tcv) int15";100skaling;2x(12x50HS progres po 4 do max, 100v)50"-1";200v; 2x(Xx50HS 55"(-1"))-mezi300v; 400vypl.	6700	6500
15.3.2016	500;5x100PZ int10";100skaling;400-nast. průměr,2x200,4x100,8x50 – zrychlovat Na 100 o 2-3";300v;10x100(neg.split50); 200v;10x50(25do max,25max);100v; 500,400,300,200,100; 200vyplavání	VOLNĚJŠÍ TRÉNINK 3000-4500	6800	4000
16.3.2016	1000;8X50PZ 55";3x(8x50tcv-rychle)50"- 1"-mezi100skaling;200P(1xpa3xn); 2x(8x100 „stopwatch roulette“)-mezi200v; 200v;5x200PZ souhra/n 3:10/3:40; 400vypl.	500;10x50Kpl 40"/45";400tcv; 4xsim200(100,50,50);200v;4xsim100(50, 25,25);100v;100skaling;12x100pl. Souhra/r 1:30/1:40;100v12x100tcv/souhra 1:45/35; 400vypl.	6400	6000
17.3.2016	10x100PZ obráceně;100"příp";4x50pv 1:40 8x50(25pv/30pv/35pv/40pv);100v;100skalir 20x100(progres po4,30",max+strat,...); 300v;1500prvky (2x200pl+pac ostře); 200vypl	500;10x50HS(25tcv,25souhra)50"/55"; 4x100pěsti 1:40;100skaling;4x100n;200 „příp“; Hs: 50/50,100/100,200/200,400/400, 200/200,100/100,50/50 -1.úsek na tempo, 2.úsek MAX;400v;8x100(25MAX+start,75 pěsti);6x100(50maxa+start);300K+obr pv; 200vypl	6000	6600
18.3.2016	PODLE AKTUÁLNÍ SITUACE 5000-6000	CELKEM: 135600	5000	

List1

).

List1

1