

VT reprezentace mladších juniorů - Plzeň 2.4. -11.4.

Čtvrtek 2.4. - 17:00 - 19:00

Rozpl. 400 libo + 8x50Pz (25n+25celý zp.) lo 10''	800
8x50 (25PrKn+25M) ls 1' + 100soupaž Z	500
4x (4x50Pz + 200K) ls 1'+3' + 100soupaž Z	1700
16x50 (2x50 (25Mn na zádech+25Zn) + 2x 50Kn)pl. ls 1' + 400Hz Tc.	1200
12x100 (100Pz+100Hz) ls 2' + 400 (25Pnruce za zády+25Pn na zádech+ 50P)	1600
200vypl.	200
	6000

Pátek 3.4. - 8:00 -10:00

Rozpl. 400 libo + 8x50Pz (25n+25celý zp.) lo 10''	800
400M Tc. + 6x100M pl. ls 1'45''	1000
400Z Tc. + 6x100Z pac. ls 1'45'' + 100vypl.	1100
400P Tc. + 6x100P ls 2'	1000
400K Tc. + 6x100K pl. ls 1'30'' + 100vypl.	1100
600 (100Kn+100Pz)	700
100vypl.	700
	5700

Pátek 3.4. - 17:00 -19:00

Rozpl. 400 libo + 8x50Pz (25n+25celý zp.) lo 10''	800
4x (200Pz+100Hz) ls 3'30'' + 2'	1200
12x50Kr pac. ls 50''	600
4x (200K+100Hz) ls 3 + 2'	1200
12x50Zn pl. ls 1' + 100vypl.	700
10x50 (25↓+25Hz !) ls 1'10''	500
2x200Hz ! Start ls 5'	400
	5400

Sobota 4.4. - 7:00 - 9:00

R. 2x (200K+100Pz)	600
20x50 (4x 50K+50Hz) + (4x 50Kn+50Hzn) ls 1'	1000
500 (10PrKn+100P) pac.	500
50K!+50K tech. , 100K!+100K tech. , 150K!+150K tech. , 200K!+200K tech. ,	1000
150K!+150K tech. , 100K!+100K tech. ,50K! +50K tech.	600
500 (100Zr+100Z) pac.	500
50M!+50M tech. , 100Z!+100Z tech. ,150P!+150P tech. ,200K! +200K tech.	1000
nacvik št. Startů	5200

Sobota 4.4. - 13:00 - 15:00

R. 2x(200K+100Pz)	600
4x100Pz ls 1'40''	1200
800K ls 13'	2400
4x100Pz ls 1'40''	1200
400K ls 7'	1200
} 3x	
	6600

VT reprezentace mladších juniorů - Plzeň 2.4. -11.4.

Neděle 5.4. - 15:00 - 17:00

R. 200K+200Z+200P+200K	800
10x50Hz is 1'	500
10x50Kn Is 1'05''	500
10x100Hz Is 2'	1000
10x50Zn Is 1'05''	500
8x200Hz ! Is 4' (50!+150 tech. , 100!+100tech. , 150!+50tech. ,200!)	1900
300 vypl.	5200

Pondělí 6.4. - 9:00 - 11:00

R. 500libo + 8x50Pz (25n+25souhra) Is 1'	900
8x100K (25P+25L+50K!) Is 1'45''	800
8x50Mn záda pl. Is 1'	400
8x100Kr pac. (25!+25volně+25!+25volně) Is 1'45''	800
8x50Pn na zádech Is 1'05''	400
8x100K pl. (50!+50volně, 50volně+50!) Is 1'30''	2000
3x (4x50+200) Pz,HZ,Pz Is 50'+ 4' , štafetové předávky, vypl.	5300

Pondělí 6. 4. - 15:00 - 17:00

R. 500libo + 8x50Pz (25n+25souhra) Is 1'	900
12x100 (M,Z) pl. Is 1'40''	1200
10x50Kr pac. Is 50''	500
12x100 (P+K) Is 2'+1'30''	1200
10x50Kn pl. Is 1'	500
12x100 (Pz+Hz) Is 2'	1200
vypl.	5500

Úterý 7. 4. - 8:30 - 10:30

R.200K+200Zn+200Pz+200Kn+200libo	1000
30x50 (4xPz+ 2xHzn+ 2xHzr + 2xHz) Is 50''Pz + 1'Hz	1500
1000 (75K technika + 25Hz!) pl.	1000
20x50Pz (25!+25volně) Is 1'	1000
500 (75K technika +25Hz!) pl.	500
10x50Hz ! Is 1'30''	500
vypl.	5500

Úterý 7. 4. - 14:00 - 16:00

R.200K+200Zn+200Pz+200Kn+200libo	1000
4x200Pz Is 3'30''	1600
8x50Kn Is 1'	800
100vypl.	200
8x50Pz Is 1'	800
4x200Kr pac. Is 3'30''	1800
100vypl.	6200

}

2x

VT reprezentace mladších juniorů - Plzeň 2.4. -11.4.

Středa 8. 4. - 9:15 - 11:00

R. 400libo + 400Pz	800
4x (4x50Hz ! +100vypl.) Is 1´	1200
8x100Pz lo 20´´ (souhra, n)	800
5x (200Hz!!+100vypl.)	1500
400Kr pac.	400
400 (25!! + 75vypl.)	400
vypl.	5100

Čtvrtek 9. 4. - 9:00 - 10:30

R. 200libo + 12x50 (M,K,Z,K,P,K,...) lo 5´´	800
6x150 (100Pz+50Zn) lo 10´´	900
8x100K !! Pl. Is 1´30´´	800
6x150 (100Pzn + 50Hz dlouhé tempo) lo 10´´	900
8x100K !! Pl. Is 1´30´´	800
200vypl.	200
	4400

Čtvrtek 9. 4. - 16:00 - 18:00

R. 200libo + 12x50 (M,K,Z,K,P,K,...) lo 5´´	800
12x200Pz Is 4´ (1.volně + 2. !!)	2400
500Kn pl.	500
6x200Hz Is 4´ (50!+150volně, 100!+100volně, 150!+50volně,...)	1200
500Kn pl.	500
vypl.	5400

Pátek 10. 4. - 10:00 - 11:30

R. 100K+100Pz+100K+100P+100K+100Z	600
10x50 (25↓+25 doplavat) pl. lo 20´´	500
8x100 (50M!+50Zn)pl. Is 2´	800
10x50 (50PrKn+50 soupaž Z) lo 10´´	500
8x100 (50P!+50K Tc.) Is 2´	800
800K pac. D 3, 5, 3, 7 po 50	800
vypl.	4000

Pátek 10. 4. - 14:30 - 16:00

R. 100K+100Pz+100K+100P+100K+100Z	600
5x (200Hz!+200Pz odzadu tech.) Is 8´	2000
800 (50Mn + 50K+50M+50K) pl. + šn.	800
3x (100Hz! + 100vypl.)	600
vypl.	4000

VT reprezentace mladších juniorů - Plzeň 2.4. -11.4.

Sobota 11. 4. - 7:00 - 9:00

R. 500libo	500
3x (8x50Kn pl.) + 100vypl. Is 1'	1500
400Pz Tc.	400
800 (50Mn + 50K+50M+50K) pl. + šn.	800
400Pzn	400
3x (8x50Kr pac.) + 100vypl. Is 1'	1500
vypl.	5100

Tréninková skupina:

Lepičová Adéla, Polcarová Tereza, Matošková Kateřina, Drahovzalová Natálie,
 Štichauerová Eliška, Hudcová Marika, Svobodová Michaela, Zmrzlá Klára,
 Gogelová Michaela, Šimková Karolína

celkem za VT

84 600