

VT Plzeň starší junioři / skupina Luhový / 5.2.-13.2.2016

5.2.2016 - odpoledne

13:00 sraz bazén Slovany

Skupina Luhový: Polcar Dominik, Kodýtek Petr, Švéda Ondřej, Hanzal Jan, Landsmann Jiří, Gemov Ondřej, Havlík Daniel, Ludvík Tomáš, Chrápavý Filip, Šperl Michael

5.2.2016 - odpoledne 150'

200rz,8x100(pzobr,z,pzobr,k) á 1'40'',
2x400hzn á 30'',
800kpa á 11',8x100(25m+75k) á 1'40'',100v,800kpa á 11',8x100(25z+75k) á 1'40'',
100v,800kpa á 11',8x100(25p+75k) á 1'45'',100v,
8x(25sc+25hztech) á 1'10'',
400znpl

7700

7700

6.2.2016 - dopoledne 120'

400rz,300z+400k á 10'',200k+300z+400k pl á 10'',100z+200k+300z+400k papl á 10'',
2x(4x50hzn á 1') á 5',100v,4x100mn pl střídání polohy á 1'50'',
2x(4x50hzn á 1') á 5',100v,4x100zn pl á 1'50'',
32x50k á 50''-40'' po2,
200v

6600

6.2.2016 - odpoledne 150'

500rz,3x(25+25+50+50+75+75+100+100) 1-k+z, 2-kn+hzn ne k, 3-k+z pl á 30'',
12x50(25m+25k) á 55'',100v,
6x100k á 1'30''+6x50kn á 1',5x100pz á 1'40''+5x50pn á 1',4x100k á 1'25''+4x50zn á 1',
3x100pz á 1'35''+3x50mn á 1',100v,
12x50(25mpa+25k) á 55'',100v,
8x200(1-200k á 2'40'',2-100pz+100k á 3'),200v

8000

14600

7.2.2016 - dopoledne 120'

400rz,4x200k,z,k,pz á 15'',
12x50khyp5,7,9,11 á 55'',100v,
Test1 3000k,500v,
3x600z,k,z(200tech+100n)pl á 30'',
200v

7400

7.2.2016 - odpoledne 150'

200rz,100z+200pz+400k+200pz+100z á 10'',
8x50hzn(25+25) á 1'05'',100v,
8x150k á 2',100v,8x150(3xz á 2'15''+1xp á 2'30''),100v,8x150kpa á 2',100v,
20x50m pl 1-25 hyp á 1',100v,
8x100z(4xmpa) á 1'45'',
200v

7700

15100

VT Plzeň starší junioři 5.2.-13.2.2016

8.2.2016 - dopoledne 120'

8x250(2x250(100k+25p+100z+25m)+2x250k+2x250(100k+25p+100z+25m)pl+2x250kpl) á 15'',
 300k á 4'+2x50m(25+25) á 1',300k á 4'+2x50z(25+25),300k á 4'+2x50k(25+25) á 1',
 10x50(25sc+25rlib) á 10'',
 2x(3x400k á 5'40''-5'20''-5'),100v,
 10x50nlib á 10'',
 300v

7000

8.2.2016 - odpoledne 150'

400rz,4x(200k/z,k/p po50 á 3'/3'10''+100pz á 1'40''),
 16x50pz(2xn+2xcv) á 10'',
 15x100(4xk á 1'20''+1xz á 1'40''+4xk á 1'20''+1xz á 1'40''+4xkpa á 1'20''+1xz á 1'40''),100v,
 6x50zs,p á 10'',
 15x200(4xk á 2'40''+1xz á 3'10''+4xk á 2'40''+1xz á 3'10''+4xkpa á 2'40''+1xz á 3'10''),100v,
 600(25↓+75lib)

8000

15000

9.2.2016 - dopoledne 120'

400rz,2x(3x200k,pz,z á 15''+3x100k,pz,p á 10'') 2 série pl,
 10x(150k á 2'+50hz á 1'),100v,
 2x300(200hzcv+100hzn),
 10x150(50k+50khyp7+50k)pa á 2'20'',100v,
 12x50(3xz,1xp)pl á 50'',
 200v

7300

9.2.2016 - odpoledne 0'

Volno

0

7300

10.2.2016 - dopoledne 120'

400rz,32x50(12x50pz á 50''+4x50pzcv á 1')pl,
 4x(200k(100khyp5+100ktech) á 3'+100pz rotace 1-25 á 1'45''),200v,
Test2 8x200pz á 4'30'',200v,
 32x50kplš á 45'',200v

7000

10.2.2016 - odpoledne 150'

500rz,3x(300k+2x100z+4x50p+4x25m) 1-n,2-r,3-pl á 10'',
 10x100hzn (4x á 2'+3x á 1'50''+2x á 1'45''),200v,
 5x(4x100k á 1'20''-1'15'' po2+4x50pz á 50'' po 1'),
 10x100(25z+50zn+25z)pl á 1'45'',200v

8300

15300

VT Plzeň starší junioři 5.2.-13.2.2016

11.2.2016 - dopoledne 120'

2x(600+300+150 k,z,m po200,100,50+300pzcv) 2série pl,
 12x50(1-12,5sc+25k+25v,2-50kh5) á 1',100v,
 2x(300k á 3'50''+200k á 2'40''+300k á 4'+100k á 2'),100v,
 2x(300k á 3'50''+200pz á 3'+200k á 2'40''+100pz á 2'),100v

7000

11.2.2016 - odpoledne 150'

500rz,9x100(3xk,1xpz,2xz,1xpz,1xp,1xpz),
 6x250(200k á 2'45''+50hzn á 1'),100v,
 3x500k á 6'30'',100v,
 6x250(200k á 2'45''+50hz á 1'),100v,
 5x300(200k+100z)pl á 4'15'',100v,
 500(25↓+75lib)

8300

15300

12.2.2016 - dopoledne 120'

400rz,4x300(100k+50z+25p+25m+100pzn) á 20'',
 8x100k posl15hyp á 1'40'',100v,
 5x(400k á 5'20''+200k á 2'40''+100k á 1'20''+2x50k á 1'),100v,
 8x50z pl á 10''

7000

12.2.2016 - odpoledne 150'

400+300+200+100 k,z po50,400+300+200+100 khyp5,hztech po50,
 8x50(1-25hzn+25nlib,2-50hzn) á 1',100v,
Test3 8x100hz á 4',100v,
 8x200(3x200z,1x200zn)pl á 3',
 1x(6x150kpa á 2'+4x100zpa á 1'30''+4x50khyp7 á 50''),
 1x(2x150kpa á 2'10''+4x100zpa á 1'40''+4x50khyp11 á 1''),100v

7600

14600

13.2.2016 - dopoledne 120'

600rz,
 8x200(1-200khyp3,5,7,9 po50,2-200pzobr) á 3'10'',
 1500k střídání po50,100v,
 8x100(50pzcv+25pz+25pz rotace) á 1'50'',
 15x100krpaš á 1'25'',200v

6300

13.2.2016 - dopoledne

10:00 ukončení VT Plzeň

6300

celkem

111 200m

