

Pondělí

I. fáze	II. fáze
600R, 20 x 25 K,Z,P,D i 30''-35'' 4 x (4 x 75Tc + 25) D,Z,P,K, Pz á 30'' 400NHL 3 x (25-50-75-100-75-50-25) 2 x 300 ~	600R, 20 x 25 K,Z,P,D i 30'' 4 x 200NVL (25 +25~+ 50 +50~+ 25 +25~) á 20'' 800 K + 7 x 100 M/Z 600 K + 5 x 100 Z/P 400 K + 3 x 100 P/K 200 K + 1 x 100 Pz 200~
Celkem: 5400 m	Celkem: 5900 m

Úterý

I. fáze	II. fáze
600R, 20 x 50 KH 5-7 i 1' 4 x (4 x 75Tc + 25) D,Z,P,K, Pz á 30'' 400NVI 12 x 150 KH/Z/KH i 2'40'' 400~	400R, 20 x 50 KH 5-7 i 1' 4 x (500TC + 4 x 50) D,K,P,K
Celkem: 5900 m	Celkem: 4200 m

Středa

I. fáze	II. fáze
600R, 12 x 25KH i 30'' 8 x 100 DPI v1 i 2' 10 x 150 L. M, Z, P S. Z, P, K 800 KRH5-7 8 x 100 D,Z,P,K (10 /20~) 800 KRH5-7 400 ~	600R, 12 x 25KH i 30'' 8 x 75 (50Tc + 25) D,Z,P,K 400NVI 5 x 100 K + 5 x 200 (150Z+50P) + 200 ~ 5 x 100 K + 5 x 200 (150P+50K) + 200 ~ 200 ~
Celkem: 6000 m	Celkem: 5600 m

Čtvrtek	
I. fáze	II. fáze
600R, 12 x 25Z i 30'' 10 x 50NVL á 10'' 800 KRH5 + 2 x 400Pz 600 KRH5-7 + 2 x 300Pz 400 KH5 + 2 x 200Pz 200 KH7 + 2 x 100Pz 400~	600R, 12 x 25Z i 30'' 10 x 50 Hyp. pod H ₂ O i 1' 8 x 250PZ Mpyr i 4' 400Zsoup. 200M + 100Pz + 6 x 50 M/Z i 1' 200Z + 100Pz + 6 x 50 Z/P i 1'' 200P + 100Pz + 6 x 50 P/K i 1' 200K + 100Pz + 6 x 50 M/Z, Z/P, P/K i 1' 400ZsPl ~
Celkem: 5800 m	Celkem: 5600 m

Pátek	
I. fáze	II. fáze
600R, 8 x 50 KH 5-7 i 1' 8 x 50 VL <u>Obr!</u> 4 x (100 – 200 – 300 – 400) 1. Pz 2. K 3. D,Z,P,K 4. Zpl 200 ~	Odjezd domů!!!!
Celkem: 5600 m	Celkem: m

Celkem za týden

Metrů : 67 000

Hodin : 23

Fází : 12

Hodin SP : 6,5

Fází SP : 8