

VT SCM2 Polsko 4.12.-13.12.

Chocholatý Tomáš, Judický Michal, Koutný David

Doba trvání tj 1,5 hodiny

4.12.

Odpoledne

400libo

2x150pz+200k+100(50m+50z)+200K+50M+200k 2.ser.pac

100vypl.

3x800 pl/nic/po 50pzc+50k/k/50pz+50cv

10x100pl k/z 1'20"/1'30

300vypl.

6000

5.12.

Ráno

Horská túra Skrzyczne 1257m cca 13,5 km

Odpoledne

400rozpl

6x100 2k,1z 1'30"

20x50 pl š 10x50(50vln+25vln+25sou 15")10xkraulem

8x100cv

200znpl

15x100 1'30 5-tempo/5stup/5tempo

12x50pl 55"z 3xsou 1xN (volně)

200vypl.

5300

6.12.

Ráno

400rozpl

4x(3x50 pz+150k) 10"

12x25pl (25ppv+25sprint)(volně) 1'

100vypl

12x50Kn 1' rychle 100vypl

8x100 1'30" průměr or 1500vz,100vypl

6x100 1'30" průměr or 800,100vypl

4x100 1'30" průměr or 400'100vypl

400vypl

5200

Odpoledne

15:00-16:00 sucho (běh 5km)+ polohové starty a sprint

16:30-18:30 voda

200libo,200obr pz,200hzn,200kšpac,200hzc

8x50hz pl. 25cv+25sou/ 1+1 1'

8x150 1-k/50hzn rychle+50k+50souhz 2'/2'30"

100vypl

3x(200K+2x100Hz+200k+4x50hz+ 3'/1'40"/3'/1') mezi 2min pauza

6x50vypl pl 55
100vypl libo
5600

7.12.
400rozpl 8x50(25ppv+25k) 4x100nšpl 50vln+50k 1'40" 4x100cv.
10x400K 5'15" 1+1
4x100pl vypl.
6000

Odpoledne
200obr Pz, 400libo
12x50 (25ppv+25libo) 1'
8x300 (100M+100k+100pz) 20"
100vypl
12x50pl. N M,Z,P 55'
8x100K pac š 1'25"
200vypl
5500

8.12.
Ráno

400libo 400k tech š.
20x50k pac. 25n+25sou š 1'
4x50 vypl.
16x200 K 7x2'50", 5xpac 2'40", 4x2'30"pac pl
8x50z 1'
5600

Odpoledne
5x100K 1'30", 5x100pz 1'40"
7x200kr pac20"TF 22-24 6x75nz 10" (nohy stup)
7x200z pac 20"TF 22-24 6x75nk 10" (nohy stup)
800(25sc+25cv+50sou)
100vypl.
5600

9.11.
Ráno
2x200libo 200cv hz 100š(25sc+25sou)200Nk, 100K stup 10'
4x50(25ppv+25)
100vypl.
400K (200+100+2x50 mezi 10") Start
100vypl
4x50 z 55" volně
400(50N+50R) libo
400K (200+100+2x50 mezi 10") Start
100vypl
4x50z 55"
8x150(50z+100k)(50k+100z) pl 2'10"
200vypl

5100

Odpoledne

400 rozpl.

12x150 pl (50Mcv+100z)(150K hypo)

10x50 k 40"/50"

2x(8x100K 1'30"/1'20"pac)

10x50pl z 40"/50

400(50n+50r)

200vypl

5400

10.12.

Ráno

400rpzpl 16x25pz

600plNš K-bez desky

12x50k 45" 3xk,1x25M+25k

100vypl

2x(200K+200vypl+2x100K 10"+200vypl+4x50k 10"+200vypl) vypl 4'

12x50z 50"

400(50N+50r)

5500

Odpoledne

400k-300z-200p-100m

1400(200kpac hypo+100kn+50kcv)

2x100 vypl pomůcky 1'50"

15x100k 1'20"

2x100 vypl pomůcky 1'50"

12x50K 3x90%+1x80% 1'

400vypl

5400

11.12.

Ráno

400rozpl, 200N,200R,200cv,200sou hz

10x75pl 25ppv+25+25vypl.

300zN

3x(200K 2'45 85%+3x100K 1'30" stup.)

8x50 z 55"

2x500pl (100z+100k) 10"

5200

Odpoledne

500libo 500pzcv 500npl. 500k pac.š.pl. Dlouhý záběr

4x50M 55"+2x100z 1'30"+ 200p3'30" 400K stup po 100

200vln pl.

10x150 (50Nk+25Lp+25Pp+50sou pac) každá 3 Pz-bezk 2'15"

4100(25ppv+75pz) 20"

100vypl.

5200

12.12.

Ráno

400rozpl

4x(3x50 pz+150k) 10"

12x25pl (25ppv+25sprint)(volně) 1'

100vypl

12x50Kn 1' rychle 100vypl

8x100 1'30" průměr or 1500vz,100vypl

Koutný 1:02/Chocholatý/1:01/Judický 1:02,5

6x100 1'30" průměr or 800,100vypl

Koutný 1:00/Chocholatý 59,5/Judický 1:00

4x100 1'30" průměr or 400'100vypl

Koutný 57,6/Chocholatý 58,5/Judický 59,6

8x50vypl 1'

5200

Odpoledne

400rozpl,

4x(2x50 Pz+100pz) 55"/1'30"

1500k lokomotiv pac

8x75z 2voln 1xsprint) 1,20

700(4-25 sprint)

700(100N+100Rš)

300vypl

5000

13.12.

Ráno

400 libo

6x100k 1'30",6x100Pz 1'30"

20x50pl Pz/K 50"

12x100k pac 2x1'20" 1x10"

200vypl

4000

Celkem 90 800 m.

11:00 odjezd domů