

September 2016							October 2016							November 2016							
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	
			1	2	3	4					1	2				1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					
							31														

 Kalendář

	Start	End	Category	Description
<b>3</b> Oct 2016	7:30	7:35		Družstvo A: Řehořek, Švec, Skála, Pastušan, Mařátko, Krejčíř, Zmrzlý, Hoždora, Vingrálková, Bárťlová, Hrabalová, Zmrzlá
	7:35	7:40		Družstvo B: Gogelová, Schlosserová, Adolfová, Fusková, Urbanová, Andrilová, Michalčíková, Nováková, Snidalová, Nedomová, Řehořková
	8:00	10:00		SCM2: 600 rozplavání 5x100 nohy hl.zp. á 2' 12x100 K-Z (25 nohy + 50 souhra + 25 nohy) i 10'' 100 volně 10 x 200 á K - Z ploutve 3' (5x packy) 200 volně 12x100 P-D (25 nohy + 50 souhra + 25 nohy) i 10'' 200 vyplavání 6,0
	15:00	17:00		SCM2: 600 rozplavání 16x50PZ ploutve á 50'' 400 K - hl.zp. TC 8x100K á 1'30'' 200 volně 8x100K packy á 1'30'' 200 volně 8x100K ploutve á 1'20'' 200 volně 8x100K packy + ploutve á 1'20'' 200 volně 600 (50n+50r+50TC+50T) K-P-Z - po 200m 200 vyplavání 6,6
<b>4</b> Oct 2016	8:00	10:00		SCM2: 600 rozplavání 16x50 PZ á 1' 3x / 3x200 (1- D , 2- Z , 3 - K ) ploutve á 3'20'' + 100 volně 200 P technika 16x25 PZ i 10'' svižně 400 hl.zp. - K TC 12x100 (25 pod vodou + 50 P max + 25 volně) á 2' 600 vyplavání 6,3
	15:00	17:00		SCM2: 800 rozplavání 600 (25 pod vodou + 50 volně) 600 (50nohy hl. + 50 ruce hl. + 50 volně) 600 (25 hl.zp. rychle + 75 volně) TEST 8x 200 hl.zp. á 4'30'' 400 volně 8x 100 á 1'50'' (1- 50D P-L + 50Z soupaž, 2- 50P-Knohy + 50K) 400 vyplavání 5,8
<b>5</b> Oct 2016	8:00	10:00		SCM2: 400K + 4x 100PZ 12x 100 D-Z-P-K-D nohy/ruce 20x 50 D-Z-P-K packy á 1' 200 volně 5x / 5x 100 K-PZ-K-PZ-K (K tempo TF 27-28 á 1'30'' * PZ ploutve rychle á 1'40'') + 100 volně 400 hl.zp. TC - technika 6,6

September 2016							October 2016							November 2016									
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S			
				1	2	3	4					1	2					1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13			
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20			
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27			
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30							
							31																

 Kalendář

Start	End	Category	Description
<b>5</b> Oct 2016	15:00	17:00	SCM2: 1000 rozplavání 5x 100 libovolně nohy ploutve á 2' 100 volně 12x 50 á 1'15'' (1- 25 K bez dechu + 25Z, 2- 50 lib. TC) 200 volně 4x/ 3x 50 á 1' (1- 25D+ 25P, 2- 25Z+25K, 3- D-Z-P, 4- Z-P-K) 200 vyplavání  3,2
<b>6</b> Oct 2016	8:00	10:00	SCM2: 400 K + 4 x 100PZ 8 x 100 K - hl.zp. prvky 16x 50 (25 pod vodou + 25Z) i 20'' 100 volně 3 x 800 K tempo TF 25-26 (1 a 2 packy) á 11' 200 volně 400 hl.zp. T+TC 100 volně 200 D vlnění (LB-PB-Z-B) 6 x 100 hl.zp. K á 1'45'' - zrychlovaně do Finiše 200 vyplavání  6,4
	15:00	17:00	SCM2: 200K + 3x100 hl.zp. nohy á 2'10'' svižně + 200 hl.zp. TC 8x50 hl.zp. - 2 zp. á 1' (25+25) 100 volně TEST: 4x100 hl.zp. MAX + 800V 100 hl.zp. ČAS + START!!! 800 (100K-100P) 100 hl.zp. ČAS+START!!! 800 (300K-100nohy hl.zp.) 100 hl.zp. ČAS+START !!! 800 (100K-100PZ) 100 hl.zp. ČAS+START!!! 800 ploutve (K-hl.zp.) 200 vyplavání  5,0
<b>7</b> Oct 2016	8:00	10:00	SCM2: 600 rozplavání + 200 K nohy 800 K ruce tempo 6 x 100 hl.zp. nohy á 2'10'' 2 x / 400 K á 5'45'' + 300 K á 4'30'' + 200 K á 3' + 100 K progres. + 200 volně 10 x 100 hl.zp. (75 technika + 25 rychle) á 2' 400 vyplavání  6,0
	15:00	17:00	SCM2: 800rozplavání 12x50PZ i 10'' (N-R-S) 200D TC 5x 200PZ á 3'15'' + 200 volně 300 hl.zp. TC 5x 200Z ploutve á 3' + 200 volně 300 K TC 5x200 K ploutve + packy á 3' + 100 volně 300 P technika - tempo 100 vyplavání  6,1

September 2016							October 2016							November 2016						
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S
			1	2	3	4					1	2		1	2	3	4	5	6	
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
							31													

 **Kalendář**

Start	End	Category	Description
<b>8</b> Oct 2016	8:00	10:00	SCM2: 600 rozplavání 400 PZ nohy 8x 50 hl.zp. nohy á 1' (1+1) 100 volně 800 PZ ruce po 50m 100 volně 4 x 400 K tempo á 6' (6'30'') TF 25-26 200 volně 8x 100 hl.zp. á 2'' (2x - přidávat po 25 ostře až po 100) 200 volně 12x 25 ploutve MAX á 40'' (4xD + 4xZ + 4xK) 400 volně lib. technika  5,9
	15:00	17:00	SCM2: 600 rozplavání 5 x 200 PZ (S,N,R,N,S) 800 K ruce packy 4 x 50 hl.zp. nohy á 1'10'' rychle 100 volně 2x / 4 x 50 2zp. á 1' + 100 volně 600 K - hl.zp. fartlek 100 Z soupaž 2 x / 4 x 50 hl.zp. á 1' + 100 volně 400 PZ TC 2 x 25 hl.zp sprint se startem + 25 volně 200 vyplavání  5,3
	17:00	18:00	Celkem skupina A - 69,1km Celkem skupina B - 64,2km