

VT SCM Západní Čechy 2. 4. - 8. 4. 2018 / skupina Z. Panýrková

2. 4. 2018 - dopoledne

11:30 zahájení VT

Voda	Sucho
0'	0'

Skupina Panýrková:

Harmašová, Jušíková, Macháčková, Panýrková, Řezničková, Šimová

Švábková, Vítovcová

2. 4. 2018 - odpoledne 13:30-15:30

8x100lib stř zp po50 á 1'50", 8x50k hyp5,7 á 55", 8x100k dl.z á 1'45",
 4x(200hzn á 4'10" + **2x50hzn max á 1'10"** po +1'),
 16x50(1.hzcv, 2.lib) á 1'05",
 4x(4x50hz stup+**1x50hz max á 1'15"**+1x50v á 2'15"),
 8x50k, z á 55'

Voda	Sucho
120'	60'

5600	5600	5600
------	------	------

3. 4. 2018 - dopoledne 8:30-11:00

6x100k á 1'40", 4x100pz á 1'45", 4x100z á 1'45", 2x100pz á 1'40",
 8x50(25mn uw+25lib)pl á 1'10",
 8x50k desc1-4 á 1'10",
 2x(8x50 4x**15**, 2x**25**, 1x**50hz max**+1x50lib) á 1'30", 200v,
 2x(8x200k 2série pa á 3'10" po +1'), 200v

Voda	Sucho
140'	0'

6800		
------	--	--

3. 4. 2018 - odpoledne 16:00-18:00

400lib, 8x100(1.100k, 2.50hzcv+50hzs) mezi 10",
 4x100hzn stup á 2'10", 200v,
Test 1. Step test 7x200hz á 5',
 8x100(1.100k, 2.100z)pl mezi 10",
 1x(400k á 6'+2x200k á 3'+4x100k á 1'35"+8x50k 50"),
 100v

Voda	Sucho
120'	60'

5700	12500	18100
------	-------	-------

4. 4. 2018 - dopoledne 6:00-8:30

4x400k desc1-4 á 6'45", 8x75(25sc+50kr) mezi 10",
 4x200(50hzcv+50lib) á 4'10", 12x25(**5x15k/hz sprint** do25lib, 1x25zs) á 50",
 10x200(1.100k+100hz, 2.150k+**50hz** stup) á 4'10",
 200v
 12x100kpa á 1'45",
 200v

Voda	Sucho
140'	60'

6900		
------	--	--

4. 4. 2018 - odpoledne 14:00-16:00

3x100lib á 2', 3x100lib á 1'55", 3x100lib á 1'50", 3x100lib á 1'45",
12x25hzn pl uw max á 45",
 4x(200hzn á 3'45"+**50hz 90% á 2'**+**50hz max á 3'**),
 4x(400k á 6'30"+2x100z á 1'40"),
 200v

Voda	Sucho
110'	20'

5300	12200	30300
------	-------	-------

VT SCM Západní Čechy 2. 4. - 8. 4. 2018 / skupina Z.Panýrková

5. 4. 2018 - dopoledne 8:30-11:00

20x50z,k pl á 50", 4x200hzn první a poslední 25max á 4'20",6x50hzcvi mezi 10", 4x(400k dl.z á 6'30''+ 4x50hz tempo200 á 1'30''),6x50lib mezi 10", 12x150(125kpa+ <u>25kpa</u>) á 2'30",6x50lib pl mezi 10'	Voda	Sucho
	140'	0'
6900		

5. 4. 2018 - odpoledne 16:00-18:00

8x100z,k á 1'45'',8x50m,p á 1'05'',8x50hz ∇ á 1'10'', 2x500kš dl.z. á 8', Test 2. 6x100hzn á 3' , 2x500(100zs+200z+200zn)pl á 8', 3x(4x50 1.25m+25z 15sprint ,2. 25p+25k 15sprint á 1'20"+100hzcvi po50),	Voda	Sucho
	120'	50'
5100	12000	42800

6. 4. 2018 - dopoledne 6:00-8:30

6x250(200kr+50nlib) á 4'30'', 4x(800k á 13'+1.a3.400pzcvi pl á 7',2.a4.4x100pz á 1'50''), 6x100nlib á 20'	Voda	Sucho
	120'	60'
6900		

6. 4. 2018 - odpoledne 14:00-16:00

600lib,8x100khyp5,7 á 1'45'', 8x50(25uw+ <u>25hz∇</u>) á 1'20'', 8x(100hz 90% +200k) á 6', 6x200kpaš technika á 3'15''	Voda	Sucho
	120'	20'
5400	12300	55100

7. 4. 2018 - dopoledne 8:30-11:00

800krš á 14', 8x150(50pzcvi+100k) á 2'50'', 3x(200hzn á 4'30''+2x50(15hzn max) á 1'20''),200v, 3x(8x50k tempo400 á 1' po8 +2'),200v, 8x200(50pz+150k) á 3'30'', 4x100lib á 10'	Voda	Sucho
	130'	0'
6500		

7. 4. 2018 - odpoledne 16:00-18:00

400rli,8x100(1.100k,2.100hzcvi) mezi 10'', 4x100hzn ∇ á 2'30'', Test 3. Step test 7x100hz á 4' , 800k lehce á 20', 100hz max! , 800z pl	Voda	Sucho
	120'	50'
4000	10500	65600

VT SCM Západní Čechy 2. 4. - 8. 4. 2018 / skupina Z.Panýrková

8. 4. 2018 - dopoledne 6:00-7:30

8x100lib ne k á 1'50",8x100k á 1'45", 8x100kpa á 1'40",8x100k á 1'35", 8x100kpl á 1'30" po každé sérii +2', 400v	Voda	Sucho
	90'	0'
4400		

8. 4. 2018 - odpoledne

<i>9:00 ukončení VT</i>	Voda	Sucho
	0'	0'
4400	70000	

	Voda	Sucho

	Voda	Sucho



