

## VT SCM II JM; Blansko - 27. 10. - 2. 11. 2019

<b>Neděle</b>	<b>27.10.</b>	<b>10:00 - 12:00</b>	<b>16:00 - 17:30</b>
800R 8x100Z/P - 8x100K sviž. lo. 10" + 100vyp. <b>6x200 (25 p.v.-25Z-50D-100PZobr.) st. 3:30</b> + 100vyp. 10x50no (25D-25K/P) 5x400 (200K TC+200Z, poslední dvě pac.) io. 15" 100vyp.		600R 8x150PZ bez M, 100Zsoup. 4x200N K/D pl. + 400pa libo 4x200 (25D-75K) pl. + 400Z/Plehce 100vyp.	
		6,4	4,4
			270'
			10,8
<b>Pondělí</b>		<b>28.10.</b>	<b>8:00 - 10:00</b>
800R + 400PZ N 12x50 Pze st. 0:50 + 100vyp. <b>10x100N I. + 100vyp. st. 5:00 - TEST</b> 1000Kpac. lehce, 100vyp.		15:00 - 16:30 400R-200Z/P 8x200 (50Krychle-50Zlehce-25Drychle-75Plehce) st. 3:30 400PZ TC - 3x400 K - dl.záb. <b>8x50 PpapacKN st. 1:15</b> - 100Pno záda - <b>8x50P st. 1:15</b> 600spoj. K/Z á 150	
		5	5,3
			315'
			10,3
<b>Úterý</b>		<b>29.10.</b>	<b>8:00 - 10:00</b>
800R + 12x50 (25Zvln.+25Z) <b>9x100 (50K+50P/50K+50Z) st. 1:50/1:45</b> - 100vyp. 4x200 TC Pze <b>9x100 (50K+50P/50K+50Z) st. 1:50/1:45</b> - 100vyp. 16x50no pl. (D/Z/K/K)sviž. lo. 10" 800Kpac lehce		17:00 - 18:45 500R 8x100 (25D-75K)sviž. lo. 15" pl. + 200Z <b>10x50 (25KO2-25Z) io. 15"</b> + 200Z 8x100 (25D-75K)sviž. lo. 15" pl. + 200Z 4x150 (Pno-Ppa-PKN-P) <b>24x25 (D/Z/K/K)pl.</b> + 400libo lehce	
		5,8	4,8
			345'
			10,6
<b>Středa</b>		<b>30.10.</b>	<b>8:00 - 10:00</b>
800R 8x50 (1xsviž/1x25max-25lehce) 2xK, 2x libo + 100vyp. 800K st. 13:00-400K st. 6:30-200K st. 3:15-100K - TEST 100vyp.-4x100TC Pze - 400Z - 300P - 200Kcvrnk. 800K st. 13:00-400K st. 6:30-200K st. 3:15-100K - TEST 300vyp.		odpoledne  VOLNO	
		6	0
			240'
			6
<b>Čtvrtek</b>		<b>31.10.</b>	<b>8:00 - 10:00</b>
800R + 400N Z/Kpl. + <b>8x25 Pze ostře</b> <b>5x200PZ st. 5:00 - TEST</b> , 200vyp. 5x200libo sviž. st. 4', 200Zsoup. <b>10x100PZ čas st. 2:00</b> , 100vyp. 800K hypox.pac.lehce		15:30 - 17:00 600R, 300no libo <b>10x50 (35Kmax.O2-dopl. lehce)</b> 3x(400 st.7'-200 st.3:30-100 st.2'-2x50st.st.1')K N-so-sopacpl. 600vyp.	
		5,7	4,4
			315'
			10,1
<b>Pátek</b>		<b>1.11.</b>	<b>8:00 - 10:00</b>
800R 20x100 (50Z-50P/PZ) st. 2:00 + 200vyp. <b>20x50 (25D-25K/K) st. 0:55 + 200vyp.</b> <b>20x25 PZ pl. St. 0:35</b> + 200vyp. 800spoj. (150Z-50DTC-200K)		14:00 - 15:30 600R + 6x50 (25scull.+25libo) 8x100 (25KO2-25Zlehce-50P) io. 15', 100vyp. 16x75 (25Zvln.+50Z/25Dvln.+50K/PDno/PKno)pl. io. 15' 100vyp. 400Z-400P-400K lehce	
		5,9	4,2
			270'
			10,1
<b>Sobota</b>		<b>2.11.</b>	<b>7:00 - 8:30</b>
800R, 8x50no libo io. 10, 4x100pa libo <b>8x50 (25PZe ostře+25vyp.)</b> 5x(100max. I. start + 300vyp.) - TEST		odpoledne  NÁVRAT DOMŮ	
		4,1	
			90'
			4,1

**Součet dopoledne: 38,9 km    Součet odpoledne: 23,1 km    Součet celkem: 62 km**

**Tréninková skupina:** Mašková Radka 06, Přichystalová Vanda 06, Černá Viktorie 06, Svobodová Klára 06, Švehlová Anna 06  
Fraňková Clementina 05, Maršíková Ellen 06 - sparing, Vlasáková Karolína 06 - sparing