

16.-22.6.2018 - Livigno (Noll, Havránek, Ludvík T.)

datum	obsah	m	min	min celkem
16.6. ráno	600 libo, 16x50 N/R PZ i10" ... 4xN, 4xR, 200 libo	1 600	30	30
	3x300 K 4', 5x200 PZ 3:10, 8x100 K 1:25, 100 X	2 800	43	73
	6x150 N HZpl 2:30	900	16	89
	30x50 ... 3xKp 45"/2x Tom L. Zp ... David a Havro Mp 55"	1 500	25	114
	300 libo	300	6	120
	<b>7 100</b>			

16.6. odpo	500 libo, 10x (25 vlnění pod vodou, 25 libo, 25 M na 1 nádech, 25 libo) 35", 100 X	1 600	35	35
	3x(400 N HZ 7:30, 300 HZpl T 4:30, 3x200 HZp 2:40-2:50, 100 X) 23'	4 200	69	104
	600 střídat 50 P + 25 K na min. nádechů do kotoulu a tempa pod vodou pro P	600	10	114
	300 X		6	120
				120
	<b>6 400</b>			

17.6. ráno	400 X, 4x100 PZ i10", 200 X, 8x50 Mp T i15", 200 X	1 600	32	32
	12x150 2:20 ... 50 K + 25 M	1 800	29	61
	8x100 N HZpl 1:40 1+1 svižně	800	15	76
	16x75 1:10 ... 2xKp + 2xMp T ... Tom Ludvík + 2xZp	1 200	20	96
	6x100 N HZ 1:50 mírně progres	600	12	108
	300 X	300	6	114
	<b>6 300</b>			

17.6. odpo	volno			
		<b>0</b>		

18.6. ráno	600 X, 14x50 K ... 3x50"/2x45"/2x40", 300 X	1 600	30	30
	3x400 K 5:20 třetí packy, 3x200 HZpl T 3:10, 6x100 PZ 1:35, 100 X	2 500	40	70
	5x(200 N HZ 3:45, 100 HZ svižně 2:15), 100 X	1 600	33	103
	10x(25 M + 25 X) 1'	500	10	113
	200 X	200	5	118
			118	
	<b>6 400</b>			

18.6. odpo	300 X, 10x50 K/Z 50", 300 X	1 100	22	22
	10x100 N HZ ... 3x1:55, 3xs1:50, 2xs1:45, 2xs1:40	1 000	19	41
	200 X	200	4	45
	20x100 K ... 10x1:30, 6x1:20, 4x1:15	2 000	29	74
	100 X	100	3	77
	8x100 N HZpl 1:40, 4x50 N HZ ostře 1:30	1 000	20	97
	200 X	200	4	101
	<b>8x25 HZ ostře 1:10</b>	200	11	112
	300 X	300	8	120
	<b>6 100</b>			

19.6. ráno	500 X, 4x25 vlnění pod vodou 45", 200 X, 4x25 vlnění p.v. ploutve 35", 200 X	1 100	24	24
	16x50 M+Z nebo M+K po 25m, 55"	800	16	40
	<b>5x400 K 5:30 mírný progres od 75% PB400</b>	2 000	29	69
	200 X	200	5	74
	6x150 N HZ ... 4x3:00 / 2x ploutve 2:20 svižně, 100 X	1 000	20	94
	6x150 PZ 2:40 ... 25M+50Z+25P ... 10" int ... <b>50 K ostře</b>	900	17	111
	300 X	300	7	118
				118
	<b>6 300</b>			

19.6.	volno			0
odpo				

20.6. ráno	400 X, 4x100 K progres ve stovce 1:45, 200 X	1 000	19	19
	3x(300 K/Z 4:15/4:30, 300 N HZ 5:30, 4x50 HZ svižně 1', 100 X) 17' + 100X	2 800	51	70
	třetí série 300 packy a N ploutve -30"			70
	8x75 1:45 ... 15m vlnění p.v. MAX + 35 HZ + 15m vlnění p.v. MAX + 10 X	600	15	85
	200 X	200	5	90
	6x200 Kp 2:40 / Zp 2:50	1 200	17	107
	200 X	200	5	112
				112
	<b>6 000</b>			

20.6. odpo	600 X, 16x25 PZ 30", 200 X	1 200	24	24
	2x200 N HZ 4:00, 4x100 N HZ 2:15 svižně, 4x50 N HZ 1:30 ostře, 200 X	1 200	28	52
	11x100 PZ ... 5x1:35, 3x1:30, 3x1:25, 100 X	1 200	20	72
	4x500 K 6:45 ... začít s packami, ploutvemi šnorchem, postupně vždy 1 pomůcku odložit	2 000	28	100
	300 X	300	6	106
				106
				106
		<b>5 900</b>		

21.6. ráno	300 X, 8x50 PZ 55", 300 X	1 000	20	20
	12x50 N HZ 1:00	600	13	33
	400 PZ cvičení	400	8	41
	2x(4x100 HZ 1:30, 2x200 K 2:50, <b>2x100 HZ 3:00</b> , 300 X) 22'	2 600	44	85
	<b>první stovka 85-90% PB100, druhá stovka MAX</b>			85
	800 N HZ ploutve, 100 X	900	16	101
	4x( <b>25 HZ MAX START</b> + 25 X lehce) 2'	200	5	106
	500 X	500	9	115
	<b>6 200</b>			

21.6.	volno			
odpo				

22.6. ráno	400 K/Z ploutve, 4x25 vlnění pod vodou 45", 200 X packy, 4x25 M 40" vyvlnění 15m, 200 X	1 000	22	22
	4x(4x50 N 1', 100 souhra 2') PZ ... způsoby po sérii	1 200	25	47
	10x100 Kp ... 2x1:20, 2x1:25, 2x1:30, 2x1:20, 2x1:15, 100 X	1 100	20	67
	4x150 N HZpl 2:15, 100 X	700	12	79
	4x100 N HZ 1:50, 100 X	500	11	90
	4x50 N HZpl 50" svižně, 100 X	300	7	97
	4x25 N HZ 1' ostře	100	4	101
	300 X	300	6	107
	<b>5 200</b>			

22.6. odpo	400 X packy, 8x25 Mpl 40", 400 X	1 000	22	22
	3x400 K 5:20 ... každý 4. bazén na min. nádechů, 100 X	1 300	19	41
	8x75 N HZ 1:30 degresivně v každém úseku	600	13	54
	4x200 HZp 2:35 (David K) / 2:50 (Ludva Z a Havro 50M+100K+50M), 100 X	900	15	69
	8x100 N HZpl 1:50 vždy 3. bazén ostře	800	15	84
	300 X	300	6	90
	<b>4 900</b>			

**66 800**