

VT Nymburk mladší junioři / skupina Luhový / 24. - 30. 9. 2016

24. 9. 2016 - dopoledne

11:00 zahájení VT

Voda	Sucho
0'	0'

Skupina Luhový: Zubalíková L., Tondrová V., Marciánová H., Osadníková M., Mikulíková H., Kracíková A., Urbanová T., Nestrojilová A., Matošková B., Hnízdilová M.

24. 9. 2016 - odpoledne

600(200lib+100nlib),	Voda	Sucho
4x200m,z,p,k(100cv+100tech) á 20",	110'	45'
4x(250k+100z+50m) á 30",		
21x100(3x100k á 1'30"+1x100z á 1'45"+2x100k á 1'30"+1x100pz á 1'45"),		
8x50(25sc+25rlib) á 10",		
200v	5700	5700 5700

25. 9. 2016 - dopoledne

2x(200k+4X50z+2x50p+2x25m) á 10" 2série pl,	Voda	Sucho
8x75(25k+50khyp7) á 1'20",	120'	0'
3x(9x100k á 1'35",1'30",1'25"+4x50z á 55"po 1'pauza) 3série pa,		
8x50(25zs+25z) á 1'05",		
8x75(25mz+50zn)pl á 1'30",		
200v	6200	

25. 9. 2016 - odpoledne

350rz,21x50(12x50k á 50"+6x50z á 55"+3x50p á 1'),	Voda	Sucho
8x150(1-50mn+25z+25p+25k+25m,50zn+25p+25k+25m+25z,50pn+25k+25m+25z+25p,	120'	60'
50kn+25m+25z+25p+25k,2-150khyp5) á 2'40",300lib pl,		
Test1 5x400k á 6' ,		
3x300(100zn+200z)pl á 30'	5800	12000 17700

26. 9. 2016 - dopoledne

600(200kr+100nlib),20x25(ppv,m,z,p,k) á 35",	Voda	Sucho
2x300(100hzcv+200hztech) á 30",	130'	50'
15x100(5x25m+75k,5x50z+50k,5x25p+75k) á 1'50",100v,		
10x50hzn(1+1) á 1'15",		
2x300(100mnpb,mnlb+200mz)pl á 30",		
10x200kpa pl á 3'10",100v	6500	

26. 9. 2016 - odpoledne

300k,200z,100p,	Voda	Sucho
12x50khyp3,5,3,7 á 55",	120'	60'
3x(4x100k á 1'30"+2x25hz á 45"+50v á 1'30"),		
3x400(1a3-50z+50k,2-400kš)pl á 30",		
3x(4x100k á 1'30"+2x50hz á 1'15"+100v á 3'),		
200v	5900	12400 30100

VT Nymburk mladší junioři / skupina Luhový / 24. - 30. 9. 2016

27. 9. 2016 - dopoledne

400rz,16x50(m,mcv,z,zcv,p,pcv,k,kcv) á 1', 6x75(1-50ktech+ <u>25</u> k,2-75m,z,p) á 1'30",	Voda	Sucho
	130'	0'
1x(100k á 1'30"+200k á 3'+400k á 6'+600k á 9'+800k á 12'+600k á 9'+400k á 6'+200k á 3'+100k),200nlib, 6x75(1-50ktech+25k 1nádech,2-75m,z,p) á 1'30", 9x100zpa á 1'45",200nlib		
6600		

27. 9. 2016 - odpoledne

1x(400z,k po50,300+400z,k pl po50,200+300+400z,k papl po50) á 10", 10x50(25mn ppv +25lib) á 1'20",	Voda	Sucho
	70'	60'
4x100mn pl kolem osy á 20", 10x50(25m +25lib) á 1'20", 4x100kn pl kolem osy á 20", 200v		
4000	10600	40700

28. 9. 2016 - dopoledne

400rz,4x(300kr á 20"+3x50hzcv á 10"), 8x150(50k+50khyp5+50k)pa á 2'30",	Voda	Sucho
	120'	60'
12x50(2x50zn,1x50pnz) á 10", 2x(300k á 4'30"+ 100hz á 3' +200k á 3'+ 50hz á 1'30" +100k á 1'30"+ 25hz á 45" +125v), 8x50(25sc+25kr) á 10", 200v		
6400		

28. 9. 2016 - odpoledne

600rz,12x50(1-25m+25z,2-25p+25k) á 55", 6x150(100k á 1'30"+50hz stupňovaně á 1'15"),200v,	Voda	Sucho
	130'	60'
Test2 6x100hzn á 3' , 6x100(50zs+50z)pl á 10", 5x(400k á 6'+100z á 2'),200v		
6200	12600	53300

29. 9. 2016 - dopoledne

300rz,9x100(3x100k+1x100pz+2x100z+1x100pz+1x100p+1x100pz)pl á 10", 5x200hz(25 +75) á 3'30",100v,	Voda	Sucho
	130'	0'
3x500(50m+100z+150p+200k) á 8', 5x100hz(12,5 +37,5) á 2'15",100v, 30x50k(5x á 45"+5x á 50"), 500nlib pl		
6400		

29. 9. 2016 - odpoledne

2x(4x100k,z+2x100mn/mnz+50ppv) á 10", 2x400kpl <u>obrátky+vlnění 10m!</u> ,	Voda	Sucho
	120'	0'
6x50hzcv á 10", <u>9x300k(3x300k á 4'30"+3x300k á 4'20"+3x300k á 4'10")</u> , 6x50hzn á 10", 600(50sc+100zs)		
6000	12400	65700

VT Nymburk mladší junioři / skupina Luhový / 24. - 30. 9. 2016

30. 9. 2016 - dopoledne

8x100lib á 10", 8x75pz(50n+25r) á 1'20", 800k á 12'+7x100m-z á 1'50",600k á 9'+5x100z-p á 2', 400k á 6'+3x100p-k á 1'50",200k á 3'+100pz, 16x50khyp3,5,3,7,3,9,3,11 á 55", 200v	6000	Voda	Sucho
		120'	0'

30. 9. 2016 - odpoledne

10:00 ukončení VT		Voda	Sucho
		0'	0'
		6000	71700

celkem voda m	71 700
celkem voda min	1420
celkem sucho min	395