

## VT Plzeň - mladší junioři ČR / 18. - 25. 3. 2017

18.3.2017 - dopoledne

*Sraz na VT 12:30 hodin*

18.3.2017 - odpoledne

600(200lib+100nlib) 2x(6x50hzcv á 10''+300khyp3,5,7 po50 á 20''), 4x(100m á 1'40''+50hz á 1'+100z á 1'40''+50hz á 1'+100p á 1'50''+50hz á 1'+100k á 1'30''+50hz po1''pauza), 8x50(25↓+25lib,25sc+25lib) á 1'10'', 4x200(50zs+50z+50zn+50z)pl á 20'', 8x50z á 10''	120'		
<b>5800</b>	5800	<b>5800</b>	

19.3.2017 - dopoledne

600lib, 2x(1x300k á 4'30''+2x200k á 3'10''+3x100k á 1'35''+4x50k á 50'')2série plš, 6x50hzcv á 10'', 2x(6x50hzn á 1'15''+100v), 6x50z á 10'', 6x100(25hz start+75v),600(50z+50k+50zn+50kn)pl	110'		
<b>5600</b>	5600	<b>5600</b>	

19.3.2017 - odpoledne

400lib,400(50nlib+50rlib), 4x150(50m+50z+50p á 2'30'',150khyp3,5,7 po50 á 2'20''), 8x50(25mn↓+25lib)pl <b>4a8 max</b> á 1'15'', 2x(3x(2x50(12,5hz+37,5hz) á 1'+50hz á 1'15''+100hz á 2'30''+50hz á 1'15'') po 200v), 8x50nlib á 1'05'', 12x100kpaš á 1'35'',200v	130'		
<b>5800</b>	17200	<b>11400</b>	

20.3.2017 - dopoledne

900(200k+100nlib), 10x50khyp3,5,7,9,11 á 1', 10x400(k,k,kcv,kn,kr,z,z,zcv,zn,zr) á 30'', 400v	120'		
<b>5800</b>	5800	<b>5800</b>	

20.3.2017 - odpoledne

600lib,8x100pz á 1'45'', 6x50hz↘ á 1'15'',300(25sc+25kr), 6x(150k á 3'+50hz á 2'),100v,3x200z á 20'', 6x100knpl á 1'45''+6x50hzn á 1'45'',100v,3x100p á 10'', 200v	130'		
<b>5400</b>	28400	<b>11200</b>	

## VT Plzeň - mladší junioři ČR / 18. - 25. 3. 2017

21.3.2017 - dopoledne

3x(300kr á 30''+200pzn á 20''), 1x(200k á 3'10''+150k á 2'20''+50k á 50''+200hzn),1x(200pz á 3'30''+150z,p,k á 2'40''+50k á 50''+200hzcvc), 3x(400khyp3,5 po50 á 6'30''+ <b>3x50hz</b> <b>7 po1 á 1'15''</b> +50v á 2'30''), 6x50(50zs,50pnz) á 10'', 3x300lib pl á 30''	120'	
5700		

21.3.2017 - odpoledne

200lib,2x250(100k+25p+100z+25m) á 4'15'',2x250k á 4', 8x50(25↓+25z,25↓+ <b>25hz</b> ) á 1'20'',100v, 4x(300k á 4'30''+ <u>100hz á 2'</u> +150k á 2'30''+ <u>50hz á 1'30''</u> ),100v, 8x50z pl á 55'', 6x100(6záběrů znak+6záběrů kraul) á 1'50'', 400zn/kn pl	120'	
5600	39700	<b>11300</b>

22.3.2017 - dopoledne

12x50(2x50k á 50''+1x50z á 1'), 12x100(50hzs+50lib) á 2',8x100(50kn+50k)plš á 1'45'', 8x100(50hzn+50rlib) á 2',8x100(50khyp5+50k)pa á 1'45'', 4x100(50hzn+50nlib) á 2',8x100(50kn bok+50k)pl á 1'45'' 200v	120'	
5600		

22.3.2017 - odpoledne

600lib, 16x50k á 55''-45'', 8x50( <b>25hz</b> +25k,50hzs)pl á 1'15'',100v, 400(50z+50p), <b>Kontrola</b> 8x( <b>100hz á 2'</b> +200k á 5'),100v, 8x100kpa á 10'',100v	120'	
5600	50900	<b>11200</b>

23.3.2017 - dopoledne

800(100k+100z),600(100z+100p),400pzcv,200pzn, 8x(150m,z,p á 2'40''+ <u>50k á 1'10''</u> ),200v,200sc, 8x50k pl( <u>15-25-35-50</u> ) á 1'20'', 200v	90'	
4600		

23.3.2017 - odpoledne

600lib,4x(250+150+50)pl 1a3-k,z,p 2a4-khyp3,5,7 á 10'', 4x(200hzn á 4'+ <b>50hzn max á 2'</b> ), 8x100pz cv rotace á 1'50'', 8x50( <b>25hz max</b> +25v)pl á 1'15'', 8x100(z,mnz,z,pnz) á 1'50'', 200v	120'	
5600	61100	<b>10200</b>

## VT Plzeň - mladší junioři ČR / 18. - 25. 3. 2017

24.3.2017 - dopoledne

8x100(lib,hzcv) á 10'', 800k á 13'+300mcv,800(100k+100kn) á 14'+300zcv, 800(100k+100kr) á 14'+300pcv,800kplš á 13'+300kcv, 8x50(25k bez nádechu+25k) á 1'10'', 200v	120'	
5800		

24.3.2017 - odpoledne

4x500(1-500k,2-100z+100p,3-500kr,4-25hzn+75hzn) á 20'', 10x50k lichá dl. z. sudá ↗ á 1'10'', 200v, <b>Kontrola 5x200hz ↗ po1 80%-80%-85%-90%-95% á 5',</b> 200v, 6x200z pl á 3'20''	110'	
5100	72000	10900

25.3.2017 - dopoledne

400lib, 8x50mcv,zcv,pcv,kcv á 1'10'',3x200pz obr á 3'30'', 10x100(1-hzn,2-hzn2) á 2'15'', 4x50↓ á 2', 4x(300+200+100) 1-k,2-kpa,3-z,4-kpa á 10'', 200v	110'	
5200		

25.3.2017 - odpoledne

<b>Ukončení VT 10:00 hodin</b>		
	77200	5200



<b>soustředění celkem</b>	<b>77200m</b>
	<b>1640min</b>

