

VT Mallorca mladší junioři / skupina Kohut / 9. - 17. 4. 2018

10. 4. 2018 - dopoledne

	Voda	Sucho
	0	0
Skupina Kohut: Ludvík David, Sonnenberg Filip, Krejčíř Petr, Luňák Sebastián, Sparing: Šeda Vojtěch (SCM II), Procházka Roman (RD st.J.)		

10. 4. 2018 - dopoledne

	Voda	Sucho
1400 R, (6 x 100K @1.40 + 4 x 100 PZ @1.45 + 4 x 100 HL TC @2')		
4 x 400K @6 (↑ á 100), 400 N Lib. Vypl.	120	0
4 x (10 x 50 HL ne K, top \emptyset) @1.10, @1, @55, @50, mezi rest 2'		
6 x 100 K/Z Pl vypl. @1.35		
6000		

10. 4. 2018 - odpoledne

	Voda	Sucho
1300 R (400 KH5 + 4 x 100 HL ↑@2' + 200NHL + 3 x 100 HL TC i 10'')		
4 x 200 HL NS - L.N, S.R	120	0
8 x 100 Max. + start + 200 vypl. @5'		
3 x 500 Libo Pl vypl. @8'		
6000	12000	12000

11. 4. 2018 - dopoledne

	Voda	Sucho
600 R (400K/Z + 4 x 50 M/P)		
2 x 200 NHL @4.30 + 2 x 50 @1.30	120	0
2 x 200 KRG @3' + 200HL ne K. Max.		
8 x 100 K @1.40 NS 2' rest + 6 x 200 K@2.50 NS 2''rest + 4 x 400 K@5.30 NS 2''		
3 x 100 ZPL vypl. @1.40		
5700		

11. 4. 2018 - odpoledne

	Voda	Sucho
800 R (400 lib. + 8 x 50 NK@1')		
4 x (800 d.z. @12' + 1 x 50NPI šn Max @1.30 + 1 x 25NPL max.)	120	60
10 x 200 L. PZ TC, S. KHypox7 @3.30		
6400	12100	24100

12. 4. 2018 - dopoledne

	Voda	Sucho
1200 R (400 Lib. + 8 x 100 L.Khypox., S. PZ @1.40)		
4 x (200 NK @4' + 50NHL Max.2')	120	0
3 x 400 KRPC @5.45		
200 scull		
6 x (2 x 50 HL @45'' + 100PZ @3')		
12 x 100 PL vypl. 1.35 - 1.45		
6000		

12. 4. 2018 - odpoledne		
600 R (200 Lib. + 2 x 100 KR + 4 x 50 NK)	Voda	Sucho
8 x 100 L.TC HL, S.Khypox.7 @1.45	120	0
10 x 100 NS @2'		
800 NS @12'', 400 + 300 (400 rychlejší než 2.há 400 + 300 lehce)		
600 NS @9', 300 + 200 atd. až 100 NS (tzv. dvojité NS - celkem 3600)		
500 vypl.	6500	12500 36600
13. 4. 2018 - dopoledne		
600 R (200 Z + 2 x 100P + 200 PZ)	Voda	Sucho
6 x 250 @4' (200K + 50 HL) PC, 100 scull	120	0
8 x 200 K + 50 HL (čas 2.há 50 ve 100) @2.50 a 2'		
5 x 400 L.ZPI, S. PZ TC @30''		
	6100	
13. 4. 2018 - odpoledne		
1200 R (400 Lib. + 4 x 100 K@1.40 ↓ + 8 x 50 HL ne K ↑ 1- 4 @1.10)	Voda	Sucho
5 x (200 K @2.45 + 4 x 50 K čas 2 há 50/100 @1',55'', 50'', 45'' po sériích)	120	60
4 x 200 TC/Tech. Lib. @3.20		
4 x (4 x 100 K top ø) @1.30, 1.25, 1.20, 1.15		
2 x 500 PC/PL rest 30''		
	6600	12700 49300
14. 4. 2018 - dopoledne		
800 R (4 x 150 Z,P,K á 50 @3' + 200 MTC)	Voda	Sucho
4 x 800 K @13' L.Khypox/d.z), S. šnPCR	120	0
4 x (200Z @3.10 + 2 x 100P @1.45 + 4 x 50 DPLTC@1') mezi 1'		
	6400	
14. 4. 2018 - odpoledne		
400 R Lib.	Voda	Sucho
12 x 100 R @ L. K, S. libo ne K @1.40 a 1.50	120	0
8 x 100 N HL @2.15 (3 + 1Max.)		
4 x (4 x 200K) ↑ á série @3.00, 2.50, 2.40, 2.30) mezi 1' rest		
2 x 500 PC/PL rest 30''		
	6600	13000 62300
15. 4. 2018 - dopoledne		
600 R (400 Lib. + 4 x 50 K @50'')	Voda	Sucho
4 x (2 x 400 K@6' + 4 x 50 HL 100m pace @2')	120	60
4 x 100 (25 scull + 50 TC + 25N max.) @2'		
2 x (200 K d.z. + 4 x 25 50m pace @1.30)		
3 x 200 PI Z vypl. @3.15		
	6000	
15. 4. 2018 - odpoledne		
800 R (K/Z PL obrátky + vlnění)	Voda	Sucho
20 X 50K @1' (↑ 1-5, po každé rest +1')	120	0
2 x (200 NHL lehce + 4 x 100 NPL Max @1.40)		
4 x 100 HL TC @2'		
4 x 100 HL @4'(25 Max, 50Max, 75 Max, 100Max)		
5 x 400 PI vypl.@6'	5800	11800 74100

