

January 2018							February 2018							March 2018						
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
8	9	10	11	12	13	14	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
15	16	17	18	19	20	21	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25
22	23	24	25	26	27	28	26	27	28					26	27	28	29	30	31	
29	30	31																		

 Kalendář

	Start	End	Category	Description
10 Feb 2018	14:00	16:00		VT SCM - 2: 600 rozplavání 5x100 nohy hl.zp. á 2' 12x100 (25 Z nohy + 50 K rychle + 25 Z nohy) i 10'' 100 volně 10 x 200 á K - Z ploutve 3' TF 27 200 volně 12x100 (25 D nohy na zádech + 50 D rychle + 25 Z nohy na zádech) i 10'' 200 vyplavání 6,0
11 Feb 2018	9:00	10:55		VT SCM2: 400 rozplavání 4x 200 PZ (S-N-R-S) i 15" 10x 200 K tempo á 3' + 200 P nohy 8x 150 Z ploutve - tempo á 2'30'' + 200 M nohy 6x 100 P tempo á 1'50'' + 200 K nohy 4x 50 M tempo á 1' + 200 Z nohy 600 K ruce packy 200 vyplavání 6,8 (6,4)
	15:00	17:00		VT SCM2: 200 rozplavání 8x 50 D-Z-P-K i 15'' 200 libovolně 10x 100 hl.zp. TC á 2' 6x 400 K, PZ, K, PZ, K, PZ (K á 5'45'' - PZ á 6'30'') 400 K - hl.zp. TC 4x/ 200 PZ technika á 3'15'' + 50 hl.zp. MAX, 50 libovolně á 1' + 200 hl.zp. nohy/ruce hl.zp. 200 vyplavání 7,0 (6,6)
12 Feb 2018	9:00	11:00		VT SCM2: 600rozplavání 2x/ 8x150 (1-75nohy D,Z,P,K + 75ruce D,Z, P,K 2-150 D,Z,P,K)] i 20'' 100Z soupaž 1x/ 200D ploutve á 3'20'' + 400Z ploutve á 6' + 800K packy á 11' + 400Z ploutve á 6' + 200D ploutve 200 volně 400 P - Z TC 16x50 (1-25hl.zp. max skok + 25volně, 2-25D+ 25 volně) á 1' 200 vyplavání 6,7 (6,3)
	15:00	17:00		VT SCM2: 600 rozplavání 400 TC libovolně 8x 50 K tempo á 50'' 200 volně TEST 3000K 400 TC libovolně 600 Z-P 1000 nohy / ruce libovolně 6,6
13 Feb 2018	9:00	11:00		VT SCM2: 800 rozplavání 32 x 25 PZ ruce packy á 30'' 100 volně 5 x 400 PZ (1.D, 2. Z, 3. P, 4. K, 5. PZ) 200 volně 12 x 25 K bez nádechu á 40'' 400 D TC 1500 K (100 + 50 lp + 50 pp + 100 dobíhaně) 100 volně 400 TC 6,6 (6,4)

January 2018							February 2018							March 2018						
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11
8	9	10	11	12	13	14	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
15	16	17	18	19	20	21	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25
22	23	24	25	26	27	28	26	27	28					26	27	28	29	30	31	
29	30	31																		

 Kalendář

Start	End	Category	Description
13 Feb 2018	15:00	17:00	VT SCM2: 800 rozplavání 24x 25 nohy D-Z-P-K i 30'' 24x 25 ruce D-Z-P-K i 30'' 1200 hl.zp. - 2.zp. (100 T + 100 fartlek + 100 TC) 200 vyplavání 3,4
14 Feb 2018	9:00	11:00	VT SCM2: 600 rozplavání 200PZ nohy + 200PZ ruce + 200PZ + 200PZ TC 6x100 (25D+25PV+50K) á 1.45" 100 volně 4x400K á 5'10'' + 200PZ technika 4x300K á 3'50'' + 200PZ technika 4x200K á 2'50'' + 200PZ technika 4x100K á 1'20'' 300 vyplavání 7,0
	15:00	17:00	VT SCM2: 400 rozplavání 20x 50 K - hl.zp. nohy/ruce 100 volně 400 hl.zp. fartlek TEST (australský motiv): 10x 200K á 3' TF 26 100 volně (3') 10x 100K á 1'30'' TF 28 100 volně(3') 10x 50K á 50'' TF 29 a více 400 vyplavání 6,0
15 Feb 2018	9:00	11:00	VT SCM2: 1000 Rozplavání 16x50 nohy / ruce 100volně 10x100K á 1'30'' TF 26-27 200 volně 5x100K á 1'30'' 300 volně 16x50 nohy/ruce Z-P 200volně 1200K packy tempo 200 volně 6x 100K packy á 1'20'' 300 vyplavání 7,0 (6,0)
	15:00	17:00	VT SCM2: 800 rozplavání 400 K (50nohy +50ruce) 1série/ 16x25D, 8x50Z, 4x100K, 2x200PZ, 400K, 2x200PZ, 4x100K, 8x50P, 16x25D (do 400 ploutve) i 10" 200 volně 8x200 i 20'' (1- hl.zp. max, 2- PZ tech , 3 hl.zp. max, 4-PZ tech) i 20" , 400 vyplavání 7,0 (6,1)

January 2018							February 2018							March 2018						
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11
8	9	10	11	12	13	14	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
15	16	17	18	19	20	21	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25
22	23	24	25	26	27	28	26	27	28					26	27	28	29	30	31	
29	30	31																		

 Kalendář

Start	End	Category	Description
16 9:00	11:00		VT SCM2: 800 rozplavání 16x50PZ ploutve á 50'' 400 K - hl.zp. TC 8x100K á 1'30'' 200 volně 8x100K packy á 1'30'' 200 volně 8x100K ploutve á 1'20'' 200 volně 8x100K packy + ploutve á 1'20'' 200 volně 800 (50n+50r+50TC+50T) K-P-Z-D - po 200m 200 vyplavání 6,0
15:00	17:00		VT SCM2: 500 rozplavání 4x/ 200PZ + 100 nohy + 100 ruce D-Z-P-K 8X 100 hl.zp. (75 TC + 25 zrychl. do F) i 20'' 100 volně 8x 100 K - hl.zp. ploutve TC + technika á 1'50'' 200 vyplavání 4,0
17 9:00	11:00		VT SCM2: 600 rozplavání 16x50 D-Z-P-K á 1' svižně - technika 3x / 3x200 (1- D , 2- Z , 3 - K) ploutve á 3'20'' + 100 volně 200 P technika 16x25 PZ i 10'' svižně 400 hl.zp. - K TC 12x100 (25 pod vodou + 50 P max + 25 volně) á 2' 100 volně 16x25 PZ á 30'' ploutve 200 vyplavání 6,4
11:00	12:00		Družstvo A (Adamec) - 86,5 km Družstvo B (Viktorjenik) - 83,2 km