

# KRANEVO-BULHARSKO 6.-16.6.2021

## 73,0 km

**07.06.2021**

Pondělí	m	min
500Kz, 4x(4x400tcvM,Z,P,K pl.,pac.) + 200 vypl,	2 300	35
200NM, 2x100NM, 200NZ, 2x50NZ, 200NP, 4x50NK, 100 vypl	1 200	27
5x400 K a5,30" , Z a6,15" tempo, 200vypl	2 200	35
8x25 star a 1,15"+25 vypl, a 1,15, 400 vypl	800	20
	<b>6 500</b>	
Pondělí odpoledne	m	min
200Pz, 200KZ, 200Pz, 200KZ, 200Pz, 200KZ	1 200	20
500Nf, 500Rf, 500tcv ploutve f, 500k hypox 3,5,7,9,11	2 000	40
500(25vl+25vypl), 500(50vl+25vypl), 500(25vl+25vypl),	1 500	30
500 (25 vlnění záda + 25 libo vypl), mezi 1´,	500	9
5x100k a1,30" , 200 vypl, 5x (50Kpl +50vypl)a 2´, 200vypl	1 400	20
	<b>6 600</b>	
Úterý	m	min
500KZ, 500N f vl., 5x100RK pac,guma á 1,40,5x100Pz i 10",	2 000	34
4x(4x50vl) á 50",á55",á 1´, á 1:10", 200vypl	1 000	25
2x (2x100 vl) á 2´, á 2:15", 200vypl	600	20
4x(4x50Kpl.) á 45",á50",á 55", á 1´, 200vypl	1 000	25
1000 vypl+ pocit	1 000	16
	<b>5 600</b>	
úterý odpoledne	m	min
500KZ, 12x50 komb.MZ,ZP,PK, i 10", 500(75N+25R),100vypl.,	1 700	40
300(50N+50 vypl), 100Z soup, 200(25N+25 vypl), 100 Zsoup.,	700	12
10x 20MAX start,výjezd + 80 vypl a´2´,100Z soup.,	2 100	30
500tcv, obrátky, 10x50(20 start+ 30vypl.)a 1:10", 200vypl	1 200	25
	<b>5 700</b>	

středa		m	min
	500R, 10x50 (30Z+20P),(30P+20K)i 10",	1 000	15
	10x(25Nvl.+25vypl.)a 1', 200vypl,10x(25NKpl.+25vypl.)a 1',200vypl,	1 400	30
	4x50 vl progr. 1-4, a'1-1:20", 200vypl, 4x25MAX vl+25 a1:10"vl progr., 200vypl,	800	20
	400-300-200-100K součet 1km mezi 10", 400 vypl+pocit,	1 400	20
	4x50K progr. 1-4, a'1', 200vypl, 4x25MAX vl+25 a1:10"vl progr., 200vypl,	800	20
		5 400	
středa odpoledne		m	min
	500KZ, 4x25M+25i 10",500tcv,vl, 4x25Z+25i 10",	1 400	20
	500pl vlnění záda + PND, 4x25P+25i 10",500pocit, 4x25K+25i 10",	1 400	20
	4x(4x50) štafeta M,Z,P,K, 200vypl,	400	8
	1000kpacpl tempo,	1 000	15
	4x(25MAX+25vypl)a2,30",	200	10
	10x100 pl (LPM+PND,PNK)	1 000	20
		5 400	
čtvrtek		m	min
	5x (200KZ +4x50M,Z,P,K,Pz i10")200KZ,	2 200	40
	3x(8x50K a 1') mezi 200vypl,	1 800	40
	2x(8x50 vl a 1:10")mezi 200vypl	1 200	30
	400 libo vypl	400	10
		5 600	
čtvrtek odpoledne		m	min
	4x200KZ+4x25M,Z,P+25vypl,)	1 600	35
	6x100Kpaže gumy a 1,30-1,45", 100vypl,	700	10
	5x100 (25 pocit+25 vl,obr.+25pocit+25libo),	500	7
	8x50(start + 20m.ostře+30vypl) a1:40"-2', 200vypl	600	20
	10x50 N,R vl i 10",	500	7
	5x100 pac.pl. K a 1:20"-1:40",	500	10
	5x200tcv libo i 10", 200vypl	1 200	25
		5 600	

pátek		m	min
	500KZ, 10x50K a45", 500(50Z+50P),500(50P+50K)	2 000	38
	4x (200tcv.pl, packy M,Z,P,K, + 10x25M,Z,P,K+25vypl)a1'-1:10" +100 vypl)	2 400	58
	500 k hypox 3,5,7,9,11,100vypl	600	10
		5 000	
pátek odpoledne		m	min
	500KZ, 500K hypox 3,5,7,9,11	1 000	20
	4x600 N,R,Tcv, fartlek vl.,	2 400	50
	600vypl	600	10
		4 000	
sobota		m	min
	400KZ,4x50N progr do 50m i 10", 300KZ,4x50R progr do 50m i 10",	1 100	18
	200KZ,4x50Svl. progr do 50m i 10",100KZ	500	10
	600Npl fartl., 600Rpac fartl.,	1 200	27
	4x100vl a2:10", 200vypl, 4x50vl a1:15", 200vypl	1 000	25
	4x100Kpl. a2:10", 200vypl, 4x50Kpl a1:15", 200vypl	1 000	20
	1000 individ. vyplavání	1 000	20
		5 800	
sobota odpoledne		m	min
	VOLNO		
		0	
neděle		m	min
	4x(200Kz + 4x50 i 10)M,Z,P,K, 200KZ,	1 800	40
	2x400K a5,30"- 6', 200vypl.,	1 000	17
	12x100(25tcv+50komb.+25 vypl) i 15",	1 200	25
	1x400K a5,30"-6', 400vypl.,	800	15

		4 800	
<b>neděle odpoledne</b>		m	min
	500KZ, 600NR vl,	1 100	
	10x50 komb.PZ, i 10", 200vypl.,	700	
	10x50(25Nkpl,šn,+25Kpl,šn) a 1,15",	500	
	1000vypl.,	1 000	
		3 300	
<b>pondělí</b>		m	min
	400Pz+4x25M+25vyp,300Pz+4x25Z+25vypl,200Pz+4x25P+25vypl,+100Pz+4x25K+25vypl,+100vypl,	1 900	40
	400Nf,400Rfvl., 200pocit+tcv.vl,	1 000	18
	4x50 simul., i10", 300vypl	500	15
	2x50 simul, i 10", 300vypl.,	400	15
	1500kpac,pl. tempo	1 500	22
		5 300	
<b>pondělí odpoledne</b>		m	min
	1800 individ, závodní rozplavání	1 800	35
	1x simul. (volba 4x50 nebo 2x50i 10")	200	15
	10x100 1. Kpacpl, 2. Z soupaž , a 1,45"	1 000	15
	400vypl	400	10
		3 400	
<b>úterý</b>		m	min
	500KZ, 4x25Mpl+25vypl,400KZ, 8x25Z+25vypl, 300KZ, 6x25P +25vypl.,	2 900	50
	200KZ 4x25K+25vypl,100KZ,		
	3x(4x50) a1',a1,20", a1,30" PZ/vl/Kpl, mezi 200 vypl	1 400	30
	400 vypl,		
		4 300	
<b>úterý odpoledne</b>		m	min
	VOLNO		

		0	
<b>středa</b>		<b>m</b>	<b>min</b>
	500KZ, 5x100Pz i 10", 5x100Kpacpl a 1,30", 100vypl,	1 600	25
	5x200(25 start +25vypl+25K3+25K5+25K7+25vypl a'4',	1 000	20
	5x100Zpacpl a'1,30", 300vypl,	800	13
	5x100(25start+50vypl+25progres cíl dohmat) a'4',	500	20
	1000 libo tcv obrátky	1 000	15
		<b>4 900</b>	
<b>středa odpoledne</b>		<b>m</b>	<b>min</b>
	1500 rozplavání	1 500	30
	2x50 start ,200vypl	300	10
	4x25 start, 1000vypl	1 200	20
		<b>3 000</b>	



min celkem

35

62

97

117

117

117

117

117

117

min celkem

20

60

90

99

119

119

119

119

119

119

min celkem

34

59

79

104

120

120

120

120

120

min celkem

40

52

82

107

107

107

107

min celkem
15
45
65
85
105
105
105
105
105

min celkem
20
40
48
63
73
93
93
93
93

min celkem
40
80
110
120
120
120
120
120
120
120
120
120

min celkem
35
45
52
72
79
89
114
114
114

min celkem

38

96

106

106

106

106

106

106

min celkem

20

70

80

80

80

80

80

80

80

min celkem

18

28

55

80

100

120

120

120

120

min celkem

0

0

0

0

0

0

0

0

min celkem

40

57

82

97

97



97  
97  
97

min celkem

0  
0  
0  
0  
0  
0  
0  
0  
0

min celkem

40  
58  
73  
88  
110  
110  
110  
110

min celkem

35  
50  
65  
75  
75  
75  
75  
75

min celkem

50  
0  
30  
50  
50  
50

min celkem

0  
0  
0

0  
0  
0

min celkem

25  
45  
58  
78  
93  
93

min celkem

30  
40  
60