

VT SCM2 Západní Čechy 18. - 24. 10. 2021 / skupina Z. Panýrková

18. 10. 2021 - dopoledne

12:00 zahájení VT

Voda	Sucho
0'	0'

Skupina Panýrková: Honomichl, Staněk, Horvát J., Odehnalová, Šimsová, Klapáčová, Jáhnová, Suchý, Hajšman, Janeček, Háček, Ottová, Roslerová, Baslerová, Šitrová

18. 10. 2021 - odpoledne 15:30-17:30

800 (400lib., 200 lib.n, 200 lib.Tcv), 4x50 scull i 10''	1000	Voda	Sucho
12x50 K hyp.3,5,7 , každá 4. 50Z á 50''	1600	120'	60'
4x1000 mezi 1' pauza (1. 4x100M 1'45''+ 4x50Z 55''+4x50P 1'+4x50K 55'' 2. 4x50M 55'+4x100Z 1'45''+4x50P 55''+4x50K 55'' 3. 4x50M 55''+4x50Z 55''+4x100P 2'+4x50K 55'' 4.4x50M 55''+4x50Z 55''+4x50P 1'+4x100K 1'35'')	5600	5600	5600

19. 10. 2021 - dopoledne 6:00-8:30

4x100 (50K+50obr.PZ)1'50'', 4x100 KKD 3-4-3-2 1'50'', 4x50 HZcv 1',	1000	Voda	Sucho
4x(25scull+ 25HZ stup.do max.) 1'20'',	1200	150'	60'
9x200 K (po 3 pauza 1' - 2'50''(3')-2'40''(2'50'')-2'30''(2'40'')), 200K max.	3200		
200 lib.vypl., 3x200 HZn (15max -160 - 25max) 4'30''	4000		
200 lib.vypl., 3x(400Kpa dl.záběr 5'45''(6')+4x50PZ bez K 1'(obrátky!))	6000		
400 lib.vypl.	6400		

19. 10. 2021 - odpoledne 13:30-15:30

5x200(200K,200PZcv,200Kn,200PZ,200K) mezi 10'',	1000	Voda	Sucho
4x150(100PZ 1'50'' + 1. 50HZn max 1'15''/2. 25 Hzn max + 25 lib n 1'15''),	1600	120'	
400 (100HZ cv + 100 scull)	2000		
20x50K/ HZ max 4+ 1 , 3+ 2 , 2+ 3 , 1+ 4 á 1', 200lib vypl.	3200		
4x150 (50Z+50P+50K) 2'45'', 10x100HZ 5 a 10 max 2',	4800		
600 lib. pomůcky	5400	11800	17400

20. 10. 2021 - dopoledne 8:30-11:00

500lib,500n lib (50 +50), 500(25scull+25Kr) šn,	1500	Voda	Sucho
8x25Mn pl UW sprint á 40'',8x50PZcv á 1',	2100	150'	
20x50(4x50HZn max ,1x50Kn) á 1',	3100		
6x200K/PZ á 3'(3'15'')/3'15''(3'30''),	4300		
10x100(4x75HZ max +25lib,1x100K) á 2',	5300		
6x200K/Z á 3''/3'15'',200v	6700		

20. 10. 2021 - odpoledne 16:00-18:00

400 lib., 4x50 lib. Cv i 10'', 4x50 lib.n 10'', 4x50 K stup.1-4 á 1' ,	1000	Voda	Sucho
10x100K TOP prům. á 2', 400 lib.vypl.pl,	2400	120'	60'
800K á 12', 2x400 K/Z á 6' pl., 4x200 K/Z á 3'/3'15'', 8x100 K/Z á 1'30''/1'40'	5600		
200 vypl.	5800		
	5800	12500	29900

VT SCM2 Západní Čechy 18. - 24. 10. 2021 / skupina Z. Panýrková

21. 10. 2021 - dopoledne 6:00-8:30

2x(300K á 4'30''(5') + 150(75M+75Z) á 2'45''(3') + 2x50Mn, Zn 25+ 25 á 1'),	1100	Voda	Sucho
2x(300K á 4'20''(4'50'') + 150(75P+75K) á 2'30''(2'45'') + 2x50Pn, Kn 25+ 25 á 1'),	2200	150'	60'
9x100(2x100Z, 1x100PZ) á 1'45''(2'),	3100		
1500K pl. 200- 100 , 4x50lib mezi 10'',	4800		
9x100(2x100M, 1x100Z) á 1'45''(1'50''),	5700		
16x50Kpa šn á 50', 200v	6700		

21. 10. 2021 - odpoledne 14:00-16:00

400 lib., 16x50 (4xPZ, 4xK) i 10'', 400 (100scull+100HZcv)	1200	Voda	Sucho
4x100 (50PZ sestup. + 50K) i 20'', 200HZ cv, 300 vypl.pl	2100	120'	
výpadek proudu - trénink ukončen			
	2100	8800	38700

22. 10. 2021 - dopoledne 8:30-11:00

400K hyp. 3-5-7-9 po 100, 2x200 PZn, 4x100 PZ mezi 10''	1200	Voda	Sucho
8x50K stup 1-4 á 1'	1600	150'	
6x800 (1. 8x100K 1'25''(1'30''), 2. 800K pl šn - dl.záběr, 3. 8x100K 1'25''(1'30'')			
4. 800K 100- 100 , 5. 8x100K 1'25''(1'30''), 6. 800K max)	6400		
12x50 (1. 25M+25K, 2.25Z+25K, 3.25P+25K) á 55''	7000		
200 vypl.	7200		

22. 10. 2021 - odpoledne 16:00-18:00

200K, 200lib.cv, 200K, 200lib.n, 8x50 PZ/Z á 1', 600 D vlnění pl. (Bř-Bok-Z-Bok)	1800	Voda	Sucho
400 (25scull+25Kr) šnorchl, 6x50 HZ pl stup. 1-3 á 1' ,	2500	120'	60'
8x100 HZ pc (75cv + 15 souhra+ 10 max) á 2'30''	3300		
4x (25HZ start+25 lib.á 1'15'' + 50HZ max 1'15'' + 300K tech.á 5')	4900		
8x50 lib i 10''	5300	12500	51200

23.10.2021 - dopoledne 6:00-10:30

400(50K+50Z), 4x100PZ is 1'40''(1'45''), 400(50K+50P),	1200	Voda	Sucho
9x300 1.300Zpl, 2.300K technika-délka záběru is 4'30'', 3.3x100K 1-3 \nearrow is 1'30'' po+1',	1500	150'	60'
8x200 1.200Zpl, 2.200PZpl is 3'15'',	5500		
7x100(25Kn streamline+50K+25Kn streamline) šn is 1'45'',	6200		
6x50 1.50Mcv, 2.50Zcv, 3.50Pcv is 1'05'',	6500		
200 vypl.	6700		

23.10.2021 - odpoledne 14:00-16:00

400lib, 4x100K is 1'30'', 400Hzn, 4x100Z is 1'40'', 400Hzn 25 +75,	2000	Voda	Sucho
8x150(25M+25Z+25P+75K hypox5) is 2'30'',	3200	120'	
6x100Hzn is 3' ,	3800		
8x100(25Z+25P+50K hypox7) is 1'45'',	4600		
6x100Hz(75+ 25)pl is 2',	5200		
8x50K hypox9 is 1'	5600	12400	63600

VT SCM2 Západní Čechy 18. - 24. 10. 2021 / skupina Z. Panýrková

24.10.2021 - dopoledne 6:30-8:30

500 lib., 4x(4x50PZ+100K) 1'/1'30'', 100 vypl.	1800	Voda	Sucho
10x50 (25ppv deficit 10'+25 lib.), 2x50Z 1'	2400	100'	0'
štafety 4x200 (po 8x25),	3200		
20x50Kpc pl (1+1/2+1/3+1/4+1/5+1 á 1'	4200		
400 (50n+50r)	4600		
	4600		

24. 10. 2021- odpoledne

9:00 ukončení VT		Voda	Sucho
		0'	0'
		4600	68200

