

VT Nymburk starší junioři / skupina Luhový / 18 - 26.9.2015

18.9.2015 - dopoledne

12:00 sraz SC Nymburk

*Skupina Luhový: Polcar Dominik, Kodýtek Petr, Švéda Ondřej, Hanzal Jan,
Landsmann Jiří, Gemov Ondřej, Dobiáš Jan, Ludvík Tomáš, Zikmund Tomáš*

18.9.2015 - odpoledne

0 **0**

19.9.2015 - dopoledne 135min

400-300-200-100 lib-nlib po200,100,50,25,
16x125(4x100pz+25k á 2'10",4x50m+25k+50m á 2'15",4x100pz+25k á 2'10",
4x50z+25k+50z á 2'15"),400mn,mnz,mnlb,mnpb,
4x(6x100kpa á 1'25",1'20",1'15",1'30"),400zn,
20x25(ppv,z,ppv,k) á 45",
4x200(100sc+100zs)

7500

19.9.2015 - odpoledne 120min

2x(300lib+3x100pz á 1'45"),
16x50(m-z,kh5,p-k,kh5) á 55",200v,
Test 3000k,
6x50(z,zs) á 1',
12x(4x100k á 1'30"+2x100nlib á 2'),
200v

6900

14400

20.9.2015 - dopoledne 135min

400k,300mzv-zcv,400k,300pcv-kcv,
7x300pz á 4'30",100v,
7x200pz á 3'15",100v,
7x100pz á 1'45",100v,
12x50kh3,5,3,9 á 55",
16x75(50m,z,p,k+25k)pl á 1'30",200v

7900

20.9.2015 - odpoledne 120min

8x50m,k,z,k,p,k,k á 55",
8x100(25kpr+25k+25kpr+25k-25klr+25k+25klr+25k) á 1'40",
4x(6x200k á 2'50",2'40",2'30",2'25"+300nlib),
8x50z,p á 1',
200v

7800

15700

VT Nymburk starší junioři / skupina Luhový / 18 - 26.9.2015

21.9.2015 - dopoledne 150min

1x(200k+50z+150k+50z+100k+50z+50k+50z,200k+50p+150k+50p+100k+50p+50k+50p),
 3x(4x100pz á 1'40"+**4x25k á 40"**+50v),600(200zcv+100zn+200pcv+100pn),
 15x100(4x100hzn á 2'+1x100rlib á 2'),600(25ppv+75z),
 3x500kplš á 6'30",12x50(1-25zn+25z,2-25pn+25p) á 1'10",
 200v

8000

21.9.2015 - odpoledne 100min

300rz,6x100(1-100pzn á 2',2-100pz á 1'40"),
 12x50pzc,600(25sc+50rlib),
 12x75(1-**25k**+25ppv+**25k** á 40",2-75z á 1'40"),100v,
 600tahačky ve dvojicích,
 12x50(1-25m bez nádechu+25k,2-50prmn)pl á 1',100v

4400

12400

22.9.2015 - dopoledne 135min

500rz,3x(100+200+300) 1-pz rnrn,rnrn,rnrn,2-kh5,3-zpa á 10",
 1500k á 22",200v,6x250kpa á 3'10",200v,15x100kpl á 1'15",200v,
 3x(200nlib+100z)

8300

22.9.2015 - odpoledne 120min

300rz,12x100(k,p,k,z,k,pz) á 1'30 - á 1'45",
 10x50hzn(25+**25**) á 1'10",100v,600(200hzc,200hztech,200hzc),
Test 8x200hz á 4'30",400V,
 10x150(1-150z,2-100zn+50z)pl á 2'30",
 10x50kh(25+25 1nádech) á 1',200v

6900

15200

23.9.2015 - dopoledne 150min

400rz,8x50pzn á 1',
 8x100(50kh5+50kh7) á 1'45",
 800k á 12'+2x400pz á 6'+600k á 9'+2x300pz á 4'30"+400k á 6'+2x200pz á 3'+200k á 3'+
 2x100pz á 1'30",400(50nlib+50rlib),
 8x(100kh5 á 1'45"+**75k,m,k,z,k,p,k,pz**+25v á 2'),
 4x300krpa á 4'10",200v

9000

23.9.2015 - odpoledne 90min

3x100lib á 1'50"+6x50lib á 55"+12x25 á 30",
 24x50(m,mz,z,zp,p,pk,k,km) á 50",300sc,
 1x(50zr+100k+50zr+200k+50zr+100k+50zr,50z+100kr+50z+200kr+50z+100kr+50z),
 12x50(1-25ppv+**25hz**,2-50hztech) á 1'10",
 300v

4500

13500

VT Nymburk starší junioři / skupina Luhový / 18 - 26.9.2015

24.9.2015 - dopoledne 135min

500rz,3x(3x100pz á 1'40"+300kš),
 10x100(1-25mnppv+25m+50z,2-25znppv+25prmn+50k)pl á 2',
 9x150k á 2'20",2'10",2' po3,150v,
 9x200(150m+50k,150z+50k,200pz) á 3'10"po3,200v,
 9x100krš á 1'25",300v

8000

24.9.2015 - odpoledne 105min

400rz,
 16x50kh3,5,3,7,3,9,3,11 á 55",400hzn,
 4x(300k á 4'+2x150k á 2'+3x100k á 1'20"+100v) 2a4 série pa,
 8x50z á 55",2x(200cv+100n)hz1,hz2,
 100v

6700

14700

25.9.2015 - dopoledne 150min

600rz,
 4x(100kh5+2x50m-z+100kh5+2x50p-k) á 1'45",á 55",
 5x(200k á 2'50"+100pz á 1'40"+100hz(50+50) á 2'),100v,
 10x100hzn á 2',100v,
 5x(300k á 3'50"+100pz á 1'40"+100hz(50+50) á 2'),100v,
 6x50ppv á 1'45",100v

8400

25.9.2015 - odpoledne 135min

3x(300k,z,p+4x50pz á 50"),
 20x50(4xk á 40"+1xz á 1'),5x100hzcv á 15",
 9x300k (1+1) á 3'45",á 4'15",100v,
 5x100knplš á 15",20x50(4xkh7 á 50"+1x50p á 1'),100v

7400

15800

26.9.2015 - dopoledne 135min

400rz,12x50(25kh bez nádechů+25m,z,p) á 1',
 4x(400+300+200+100)1-k á 5'45"-4'-2'45",2-pz á 6'-4'30"-3'15",3-kpa á 5'30"-3'45"-2'30",
 4-hzn,hzcv,hzr,hzcv á 15",200v
 8x50mnz,zn,pnz,kn á 1',
 16x50kh3,7,3,9 á 50",
 600n,sc,cv

7000

26.9.2015 - odpoledne

10:00 odjezd SC Nymburk

7000

celkem

108 700m

