

VT reprezentace mladší junioři 22. 9. - 29. 9. 2018 / skupina L.Luhový

22. 9. 2018 - dopoledne

	Voda	Sucho
12:00 zahájení VT reprezentace ČR	0'	0'
<i>Skupina Luhový: Javorková, Jílková, Bešíková, Držmíšková, Kinterová, Červenková K., Červenková D., Tužilová, Štemberová, Zekuciová</i>		

22. 9. 2018 - odpoledne

	Voda	Sucho
3x300 K á 4'30", 3x200 PZ á 3'30", 3x100 Kn á 2',		
1800	Voda	Sucho
24x100(6x100(50 M + 50 Z), 6x100(50 Z + 50 P), 6x100(50 P + 50 K), 6x100 PZ)	110'	60'
4200		
1a4 - souhra á 1'40", 2a5 - cv á 1'50", 3a6 - n á 2',		
5700		
5x300 K hypox 3-5-7 po100 á 4'20",		
6000		
6x50 lib mezi 5'		
6000	6000	6000

23. 9. 2018 - dopoledne

	Voda	Sucho
400 K á 6', 3x100(1.50 M + 50 Z, 2.50 Z + 50 P, 3.50 P + 50 K) á 1'45", 3x100 PZ á 1'45", 200		
1000	150'	0'
1000 Kn á 20', 200 HZn á 3'45", 600 Kn á 12', 200 HZn á 3'45", 300 Kn á 6', 200 HZn á 3'45"		
4100		
150 Kn á 3', 200 HZn á 3'45", 50 V,		
4700		
6x100(25 SC + 25 Kn + 50 K tech)pl šn mezi 15",		
6700		
4x(300 K á 4'30" + 100 HZ á 1'45" + 100 nlib á 2'),		
7300		
6x100 Z pl mezi 15'		

23. 9. 2018 - odpoledne

	Voda	Sucho
800 Kr šn, 200 nlib,		
1000	60'	60'
10x100 K (1.25 + 25 + 25 + 25, 2.25 + 25 + 25 + 25..., 5.100 K tech) á 1'45",		
2000		
16x25 HZn UW max pl á 40",		
2400		
800z 15m!		
3200		
3200	10500	16500

24. 9. 2018 - dopoledne

	Voda	Sucho
700(200 K + 200 Z + 100 K + 100 P + 50 K + 50 P), 300 PZn,		
1000	140'	60'
4x300(50 PZn + 100 PZr + 150 PZcv) mezi 20",		
2200		
5x300(50 M + 200 K + 50 M) mezi 20", 6x300(100 Z + 100 K + 100 Z) mezi 20",		
5500		
10x50 K hypox 3-5-7-9-11 á 1',		
6000		
13x100(100 M, 75 M + 25 Z, 50 M + 50 Z, 25 M + 75 Z, 100 Z....100 K) obrátky		
7300		
100v		
7400		

24. 9. 2018 - odpoledne

	Voda	Sucho
600 lib, 200 nlib,		
800	120'	45'
20x50 K 8xá 45", 6xá 50", 4xá 55", 2xá 1',		
1800		
Test 1. 5x400 K á 6',		
3800		
6x300(1.300 Zpa, 2.300 K pl šn) mezi 20",		
5600		
10x50 Kn 4xá 55", 3xá 1', 2xá 1'05"		
6100		
6100	13500	30000

VT reprezentace mladší junioři 22. 9. - 29. 9. 2018 / skupina L.Luhový

25. 9. 2018 - dopoledne

2x(3x200 K á 3'10", 3x150 Z á 2'30", 3x100 M á 1'40", 3x50 P á 1') 1 série pl,	3000	Voda	Sucho
16x75(1.25 M + 25 Z + 25 P, 2.25 Z + 25 P + 25 K, 3.25 P + 25 K + 25 M, 4.25 K + 25 M + 2.25 Z)		150'	0'
4x200(50 Zn + 50 Pcv + 50 Zcv + 50 Pn) mezi 10",	5000		
8x125(100 Pz á 1'45", 25 HZn á 45"),	6000		
4x200(50 Mnz + 50 SC + 50 Mn bok + 50 Kcv) mezi 10",	6800		
400 nlib pl	7200		

25. 9. 2018 - odpoledne

300 K, 300 Kn, 200 K, 200 Kn, 100 HZ ne K, 100 HZn ne K,	1200	Voda	Sucho
10x50 (25 HZcv ne K + 25 K) á 1',	1700	120'	60'
3x(200 Kn á 4', 100 HZn ne K á 2'),	2600		
5x(400 K á 6', 4x50 HZ ne K á 1' po1+),	5600		
10x50 lib mezi 5'	6100		
	6100	13300	43300

26. 9. 2018 - dopoledne

300lib, 300(50 Kcv + 50 Z), 300(50 Kn + 50 P), 300(50 K hypox5 + 50 M),	1200	Voda	Sucho
4x500 1.300 K + 200 Z, 2.300 K + 200 P, 3.300 K + 200 M, 4.300 K + 200 PZ me:	3200	150'	60'
4x400 1.200 K + 200 Zn, 2.200 K + 200 Pn, 3.200 K + 200 Mn, 4.200 K + 200 PZ mezi 20",			
4x300 Kpa šn mezi 15",	6000		
8x100(25 Mn UW + 50 K tech + 25 K sprint) pl á 2'30",	6800		
8x50(25 SC + 25 K) mezi 10'	7200		

26. 9. 2018 - odpoledne

400 K, 400(50 Z + 50 P), 4x100 HZn 25+75 mezi 20",	1200	Voda	Sucho
8x100(25 Z + 25 P + 50 K hypox5) á 1'50",	2000	70'	0'
Test 2. 6x100 HZn á 3',	2600		
8x75(25 Z + 25 P + 25 K hypox7) á 1'20",	3200		
	3200	10400	53700

27. 9. 2018 - dopoledne

800 Kr,	800	Voda	Sucho
8x75 M, Z, P, K stup á 1'30",	1400	130'	0'
8x100 K á 1'35"+ 4x200(150 K + 50 HZ) á 3'20",	3000		
8x100 K á 1'30", 4x200(100 K + 100 HZ) á 3'30",	4600		
8x100 K á 1'25", 4x200(50 K + 150 HZ) á 3'40'	6200		
8x75(50 PZ + 25 PZn bez desky) á 1'30'	6800		

27. 9. 2017 - odpoledne

6x100(75 K + 25 M,Z,P) á 1'40", 6x100(50 K + 50 Mcv,Zcv,Pcv) á 1'50",	1200	Voda	Sucho
6x100(25 Kn + 75 Mn,Zn,Pn) á 2',	1800	120'	60'
16x25 HZn UW max pl á 40",	2200		
6x250(100 HZn + 100 K + 50 HZ max) á 4'30",	3700		
16x100(3x100 Kpa á 1'30"+ 1x100 Zpa á 1'45"),	5300		
6x100 1.100 Mn rotace, 2.100 Z pl mezi 10'	5900	12700	66400

VT reprezentace mladší junioři 22. 9. - 29. 9. 2018 / skupina L.Luhový

28. 9. 2018 - dopoledne

600 lib, 600(50 n + 50 r),	1200	Voda	Sucho
800 Kpa hypox5,	2000	130'	60'
8x200 1.25 + 150 + 25 HZn, 2.200 nlib pl mezi 20",	3600		
36x50(5x50 K á 50" + 50 HZ max á 1'30"),	5400		
8x100(75 K + 25 HZcv) mezi 10",	6200		
800 Kpa šn dl.z.,	7000		

28. 9. 2018 - odpoledne

4x(150 25 M + 50 Z + 25 P + 50 K, 100 Kn stup) mezi 10',	1000	Voda	Sucho
20x50(4x50 K á 1', 4x50 PZcv á 1', 4x50 K á 50", 4x50 PZ á 1', 4x50 K á 45"),	2000	120'	45'
Test 3. 8x100 K á 1'40",	2800		
2x400 1.50 ZS + 50 Z, 2. 50 Z + 50 P mezi 20",	3600		
20x100(4x100 K á 1'30" + 100 M, Z, P, K fartlek á 2'),	5600		
4x100 lib mezi 10"	6000	13000	79400

29. 9. 2018 - dopoledne

600(400 lib + 2x100 PZ),	600	Voda	Sucho
8x(25 UW + 25 M, Z, P, K + 200 PZcv),	2600	130'	0'
2x(3x300 S, N, S, + 3x200 S, N, S + 3x100 S, N, S) 1.PZ, 2.K mezi 15",	6200		
8x50 lib mezi 5'	6600		
	6600		

29. 9. 2018 - odpoledne

11:00 ukončení VT reprezentace ČR		Voda	Sucho
		0'	0'
		6600	86000

