

NEDELE	ráno: Sraz všech účastníků v Pardubicích do 14.00 hod.	odpoledne: 15.00 - 17.00 1000R, 12x300(150(25PZ+25D,Z,P)+150K) i 20", 1000(50n+50r) Lib, 400V	6 poznámky: 6
PONDĚLÍ	ráno: 8.00 - 10.00 7,2 800R, 300PZn, 300PZr, 300PZ TC, 10x200K (TF á 10"=24-26) i 20", 9x(4x25)á 2-3 výd PZ,D,PZ,Z,PZ,P,PZ, K,PZ, 10x100K Pa (TF á 10"=26-28) i 20", 9x(4x25)á 2-3 výd PZ,D,PZ,Z, PZ,P,PZ,K,PZ, 10x50 K Pa PI max á 1', 200V	odpoledne: 15.00 - 17.00 7,2 800R, 200PZn, 200PZr, 200PZ, 200PZ TC, 1x(500K+400PZ+300(25Z+25K))+ 200(25P+25K)+100D+200(25P+25K) +300(25Z+25K)+400PZ+500K)PA PI F i 15", 400(50n+50r), 15x100(1-2x50K max á 40", 2-100PZ T á 1.40"), 600D vlnění PI, 200V	poznámky: 14,4 10.30 - 11.45 spinink, strečink 17 - 18 Strečink + regenerace
ÚTERÝ	ráno: 8.00 - 10.00 5,6 600R, 600(200r+100n), 16x50 (4xHZ, 4xII HZ) SS á 1, 800(150TC+50n), TEST 2x(3x100HZ max á 3' + 400n) á 22", 1200 (150r+50n) Lib, 200V	odpoledne: 15.00 - 17.00 6,5 1000R, 800(50n+50r) PZ, LOK do 200 Lib vyp ZS (25+25ZS+50+25ZS+75+25ZS+100 +25ZS+125+25ZS+150+25ZS+175+25ZS+200+25Z S+175+25ZS+150+25ZS+125+25ZS+100+25ZS+75+ 25ZS+50+25ZS+25+25ZS), 1000 D vlnění záda (15max výjezd) PI, 1200(200PZi10''+2x50(25 max+ 25V) PZ á 1'), 500V	poznámky: 12,1 10.30 - 11.45 kruhový trénink+ strečink 17 - 18 Strečink + regenerace
STŘEDA	ráno: 8.00 - 10.00 7,5 400R, 200PZ n, 200PZ r, 200PZ, 200PZ TC, 4x100(25PV+25D+50K) á 1.40", 3x500K NGS SS á 1-7', 2-6.45", +6x50D PI max á 1', 3x400K NGS SS á 1-5.30", 2- 5.15" + 6x50 HZ PI max á 1', 3x300K NGS SS á 1-4', 2-3.45" + 6x50D PI max á 1', 3x200K NGS SS á 1-3', 2-2.45",+ 6x50HZ PI max á 1', 300V	odpoledne: 15.00 - 17.00 6,4 700R, 1x(100PZ á 1.45''+2x100HZ n á 2'+4x100K á 1.30''+4x100PZ á 1.45''+2x100K n á 2.15''+100HZ á 2'), 100V, TEST 3000 K čas, 12x100 (3xZ, 1xLib.) á 1.50''	poznámky: 13,9 10.30 - 11.45 spinink, strečink 17 - 18 Strečink + regenerace
ČTVRTEK	ráno: 8.00 - 10.00 7,3 600R, 400(50n+50r+100TC)Lib, 1x(16x25D, 8x50K, 4x100PZ, 2x200K, 400K, 2x200K, 4x100PZ, 8x50K, 16x25D) PI nah R,T dol T,R I 10", 200V, 400(50n+50r+50TC+50T), 10x200(1-HZ Pa PI max, 2-PZ PI T á 3', 200V	odpoledne: 15.00 - 17.00 6,5 400K, 300Z, 200P, 100D, 4x400(50n+50r+200TC+100T)D,Z,P,K i 15", 16x100(1-n D,Z,P,K á 2' 2-PZ á 1.45"), 1000(25PV+25V)PI, 900K r Pa Hyp(3,5,7,8,11,13), 400V	poznámky: 13,8 10 - 12 hod wellnes 17 - 18 Strečink + regenerace
PÁTEK	ráno: 8.00 - 10.00 5,5 400R, 200n, 8x50HZn, á 1.10", 200r, 8x50HZr á 1', 200TC, 8x(25max+25V) á 1' 100V TEST 1x(50HZmax+50V+(2x50HZmax)+50V (3x50HZmax)+50V+2x50HZmax+50V+ 50HZmax+50V) vše á 1.15", 1x(400n+300TC+200n+100TC+400K) PI, 1x(400Kr+300Z+200P+100PZ), 100V	odpoledne: 15.00 - 17.00 7,4 900(200Z,100PZ,200P,100PZ, 200K,100PZ), 800(150TC+50T)PZ, 4x(4x50K á 45"+2x100PZ á 1.30"), 400PZ n, 400PZ r, 400PZ TC, 5x(200PZ á 3'+ 3x100)1,3,5 K pa PI max á 1.30", 2,4 přechody DZ,ZP,PK á 1.45", 400V	poznámky: 12,9 10.30 - 11.45 kruhový trénink+ strečink 17 - 18 Strečink + regenerace
SOBOTA	ráno: 9.00 - 11.00 6,7 700R, 10x50(10n max skok+30T+10m max dohmat) á 1', 5x400K (1,3,5x max, 2,4 T) á 6', 100V, 500(50n+50r) Lib, , 7x200K(1,3,5,7,TC Lib á 4, 2,4,6 K PI max á 3'), 100V, 400n, 9x100K PI (1,3,5,7,9 K max 2,4,6,T á 1.30'', 200V	odpoledne: Konec soustředění odjezd domů	poznámky: 6,7
			CELKEM KM: 79,8