

| | I.FÁZE | II.FÁZE |
|----|---|---|
| Ne | | 600libo + 400K pa 3x(400n +200cv +100S)pl/s/pl 8x100K pac technika 1:30 300pol nohy 300 vyplav -4,5km (1,5h) |
| Po | 600libo 3x400K n pl 7:45 6x200PZ pa i 20 12x100 Kpl 1:20 200 vyplav 20x50 (UW+!!! 10m + vyplav) 200K šn 300 vyplav -6,0 (2h) | 600libo 8x50(25!!+25cv) lib 1' 100 vyplav 3x(5x200K – 3:15 !,3' !!, 3' max s pl na čas) -mezi sériemi 200 vyplav 8x50n pz i 10 600K pa 200N 300 vyplav -6,2km (2h) |
| Út | 600libo 4x(100n+100pa+100cv)pz 200 z sou 5x150 pl I. (100cv+50tech) 50vyplav 5x150 pl I. (100tech+50!!) 50 vyplav 5x150 K tempo 2' 50 vyplav 5x200(100!! 1:45 + 50max+50cv) I. 300pl 200z sou 100 vyplav 6,0km (2h) | 600libo 20x50Kpl zrychl 50' 100 vyplav Kluci-500D, holky-500D (75D+25cv) 300 vyplav 30x100(4x!!,1x!!!)K/Pol/K 1:40 200 vyplav 300 šnKpl 300 vyplav -6,3 (2h) |
| St | 600libo 1000Kpl šn 400Z/P po 50tkách 6x50 I.(25!!+25vyplav) 100 vyplav 10x(2x50k 2'čas+100tech) 500Kšnpl 200 vyplav -5,1km (2h) | 600libo 400nPZ+400paPnDpl 400n I.+400paPnKpl 300Z sou 500Kpa šn 5x200 zrych 3' 100 vyplav 5x100PZ !! 1:45 100 vyplav 5x50max 1:30 I.způsob 100 vyplav 5x50 libo (25max+25cv) 1:15 200 vyplav -5,5km (2h) |
| Čt | 1000libo 5x400Kpašn i20 3x(4x50n!!!+2x50S tech)pl 55' 100 vyplav 5x400K !!! 6' 100 vyplav 400nZpl 100 vyplav -6,6km (2h) | 600libo 44x50(1x!!!+1xtech,...1x!!!+8xtech)K 55' 300PZ cv pl 44x50(1xtech+1x!!!,...1xtech+8x!!!)K 55' 100 vyplav 600Z/Zn pl 100 vyplav -6,1km (2h) |

| | | |
|----|--|--|
| Pá | 1000libo 10x50K 45' 10x50 tech libo 10x50(25!!!+25tech) 100 vyplav 1000N I. způsob na čas 1000PI (200Zsou+400polcv+400libo) 300 vyplav -5,0 (1,5h) | |
|----|--|--|

Celkem: 51,3 km

19h