

VT SCM II JM; Plzeň - 11. - 17. 2. 2023

Neděle	11.2.	dopol.	14:30 - 16:30		
		CESTA	800R 10x100 (50Kcvrnk.-50K/ 50Khypox.-50K)io. 15" 3x(50-100-200-100-50)PZ io. 10" sviž., 100vyp. 4x100no (50K+25P+25D), 4x100Kpac.lehce-4x100no (50K+25D+25P) 10x100 (25vln. p.v.+25Z+50K/25Zvln.+75K)pl. St. 1:45/1:40 200vyp.		120'
			S: regenerace	5,8	5,8
Neděle	12.2.	7:00 - 9:00	16:30 - 18:30		
		800R-200Z/P 8x200 (50Krychle-50Z-25Drychle-75P) st. 3:30 100vyp., 400PZ TC - 3x400 K (so skluz/ TC/ so skluz) 10x50 PpapakKNpl. st. 1:00 - 100Pno záda - 10x50P st. 1:00 800spoj. K/Z á 200m	800R 12x50no (2xK/2x25D+25Z)pl.st. 1:10, 300pa libo 2x(50-100-200-400-200-100-50) PZ/K io. 15-20" 100vyp. 12x100 (2xKsviž/1xPZ čas) st. 1:50 400lehce vyp.		300'
		S 60': kompenzační cvičení	S: regenerace	6	12,2
Pondělí	13.2.	9:00 - 11:00	17:00 - 19:00		
		800R + 400PZ N 12x50 Pze st. 1:00 + 100vyp. 10x100N I. + 100vyp. st. 5:00 - TEST 1000Kpac. lehce, 100vyp.	800R + 12x50 (25Zvln.-25Z/ 25Kostře O2-25Z) io. 15" 6x200 (50Z+100PZ+50K) sviž. st. 3:30, 200Zsoup. 16x100 (Kostrá čas/Klehká) st. 1:45, 100vyp. 16x50pl. (25D+25K-25K+25Z) st. 0:50", 100vyp. 800spoj. (200Z-100P-100Kcvrnk.) 100vyp.		300'
		S 60': kompenzační cvičení	S: regenerace	6,3	11,3
Úterý	14.2.	7:00 - 9:00			
		800R 8x50 (1xsviž/1x25max-25lehce) 2xK. 2x libo. 6x100K/Z sviž. io. 15". 100vyp. 800K st. 13:00-400K st. 6:30-200K st. 3:15-100K - TEST 100vyp.-3x100PZ TC - 300Z - 200P - 100Kcvrnk. 800K st. 13:00-400K st. 6:30-200K st. 3:15-100K - TEST 300vyp.	VOLNÝ PŮLDEN		180'
		S 60': kompenzační cvičení	S: regenerace	6,4	6,4
Středa	15.2.	9:00 - 11:00	16:00 - 18:00		
		800R 8x50Kno rychle st. 1:15, 8x50 (25p.v.-25K/Z) io. 20" 4x(4x50 ((25Dostře+25vyp.))-200K čas-100vyp.), 100vyp. 12x50pl. (25vln.výjezd+25K/ 25Zvln.výjezd+25Z), 6x100pl. Z sviž. io. 15"-6x100PDno/PKnopl.sviž. io. 15" 600spoj (200P+100Z)	800R + 8x50 (25scull.+25libo) 4x400K čas st. 6:30, 100vyp. 16x100 (25Zvln.+25Z+50P/25Dvln.+25D+50P/PDno/Z)io. 15' 200Zsoup.-200P-200TC libo 16x50K st. 0:50 (po každé liché 2 výtahy) 300vyp.		300'
		S 60': kompenzační cvičení	S: regenerace	6,2	12,4
Čtvrtek	16.2.	7:00 - 9:00	14:30 - 16:30		
		800R + 400N Z/Kpl. + 8x50 (25 Pze ostře+25vyp.) 5x200PZ st. 5:00 - TEST, 200vyp. 5x200libo sviž. io. 20", 200Zsoup. 10x100PZ st. 2:00, 100vyp. 800Kšnorchl lehce	800R 8x100 (50 I.+50 II.)pa/no io. 15" 2x(100PZ-200P-300Z-400K-300Z-200P-100PZ) io. 15" 200Zsoup. 800Kstarty 200vyp.		300'
		S 60': kompenzační cvičení	S: regenerace	6	12
Pátek	17.2.	7:00 - 9:00			
		800R + 8x50no (K/25D+25P) io. 10" 1x(4x100Kčas.-400Z-4x100Kčas-400P) st.2:00, 100vyp. 8x200 (100PZ+100K)pl. io. 20", 100vyp. 12x100 (Kpac.-/Zpac./Ppac.) io. 15" 200vyp.	CESTA		120'
				6,2	6,2

Součet voda dopol.:	36 km	Součet voda odpol.:	30,3	Součet voda celkem:	66,3
Hodin voda dopol.:	12	Hodin voda odpol.:	10	Hodin voda celkem:	22
Hodin sucho dopol.:	5	Hodin sucho odpol.:	0	Hodin sucho celkem:	5

Tréninková skupina: Velík Adam 08, Kotinský Vít 07, Křepelková Adéla 09, Faronová Nella 09, Pinterová Ellen 08
Mašková Alexandra 08, Svobodová Karolína 08, Dokoupilová Barbora 08, Fraňková Evelina 09