

VT SCM dálkového plavání ČR Plzeň 1.-7.IV.2013

Po	1000R 1. 1200 [8x (3x25stupň/+25≈), polohově],. 200≈ 800 (<u>75</u> */+25≈, <u>75</u> **/+25≈, *PZ bez jednoho zp. 200≈ 15x100K 2x1'20"/1x1'30", 400≈ 9x100K 1'30" VDP min300 (VyplaváníDlePotřeby)	1000R 13x100PZ 1'30"(-1'40"), 200≈ 2 série [3x300K 4'(-4'30"), 200≈ 3x200PZ 3'(-3'15"), 200≈] VDP min300
Út	1000R 2. 6x100 stupň3 (3xPZ 1'30"/3xK 1'20"), 200≈ 5x(400 + 5x100), 2xK 5'30"+1'20"/2' 1xPZ 6'30"+1'30"/2' 2xK dtto VDP min300	1000R 12x50PZě stupň 3, 50"/P-60", 200≈ 12x50K stupň3 45", 200≈ 3x500K 7', 400≈ 500PZ 30"4PZ 25"3PZ 20" 2PZ 15"1PZ, 200≈ 20x50K 45", 1/o 1/2xo 1/3o... VDPmin300
St	1000R 3. 5x100K 1'30", 1/o+3xstupň 200≈ TESTík 3000K VDP min800	Relaxační půlden, odpoledne volno,nákupy,město kultura.... 1000R do 60' „řízená relaxace“, TC
Čt	1000R 4. 16x50 1/o, PZě 50"/60", 200≈ 16x50 1/o, K 45", 200≈ 19x100K 4x 1'20"/1x 1'30", 400TC≈ 15x100PZ 3x1'30"/1x 1'45" VDP min300	1000R 33x50 60"(max.,,pod vodou"+dopl.souhrou MZP) 200≈ 4série(100K+200K+300K+400K) po 2.sérii 200≈ 1'30"/3'/4'/6' VDPmin300
Pá	1000R 5. 9x300K 4', 400TC ≈ 9x300 (150K+150 PZMpo50m) i20" VDP min300	1000R 24x25/+25≈, PZě , 200≈ 33x50K 45", 400≈ 1600 vlněníbok/kopáníbok PLOUT, posl25M/Z 400TC≈ 12x25K hypox/+25≈ VDPmin300
So	1000R 6. 4x1K 1'30"finiš25odzadu+4x2K3'finiš50odzadu 300≈ 2x(600K 8'+4x100K 1'20"/1'40"300K4'+3x1K 1'20"/+200≈ 400TC≈ 12x25 M,Z /+25≈ VDPmin300	1000R 3x800K 11', 400TC≈ 2x800 i60", 75Z+25M, PZěpo25m, 400TC≈ 800K VDP min300
Ne	1000R 7. 19x100 MZ/ZP/PK i15", 200≈ 19x100K 3-4x1'20"/1x1'30", 400TC≈ 16x25/+25≈, MsPn/Zsoup/PsMn/Kbrada"nadvodou" VDPmin300	V Brně 30.3.2013



Kontrolní test 3000 VZ

Plzeň-Slovany 50m bazén, 3.IV.2013

Baumrt Ondřej	34:26,0
Kútník Ján	34:40,0
Kozubek Matěj	34:44,0
Ingedult Vít	34:47,0
Molinaro David	35:58,0
Zahradník Štěpán	36:19,5
Bláha Michael	37:42,0
Čaban Daniel	38:23,1
Pošmourný Matěj	38:28,0
Jurica Josef	38:33,3
Kozubek Tomáš	38:38,2
Černý Jakub	39:16,5
Dvořák Vratislav	43:02,6
Picková Barbora	36:35,3
Štolková Barbora	38:33,0
Štěrbová Lenka	38:35,4
Ulipová Michaela	39:56,2
Kubátová Pavlína	40:11,6
Fialová Renata	40:46,7
Šťastná Petra	41:41,0
Šarlatová Šarlota	44:41,0
Lokajová Aneta	45:19,0
Puchnerová Veronika	45:36,0
Čtvrtníčková Nikola	45:57,1

ZavaMášaNejda