

Den	Obsah					ZI	VI	RY	PR	OS	KP										
Ne 20,	R	500 lib. + 400Pzn + 300Z tech. + 200Pzn + 100Zs					1	1	1	1	600	900									
		16x50 Kcv., Kn (různé polohy), Dcv., Dn (polohy)					1	1	1	8	50	50									
		600 (50Z + 50P) + 100 vypl.					1	1	1	1	1	700									
		6x250 (K - M,Z,P) po 50 + 100 vypl.					6	250	1	1	1	100									
		8x50 lib. (15m max + start)					1	8	25	1	1	8	25								
		300 vypl.					1	1	1	1	1	300									
							1	1	1	1	1										
							1	1	1	1	1										
							1	1	1	1	1										
							1	1	1	1	1										
TJ	Celkem					Č	2,00	CE	5,3	ZI	1,5	VI	0,2	RY	0,0	PR	1,0	OS	2,6	KP	0,00
Ne 20,	V	300 (50Z + 50P)					1	1	1	1	1	300									
		1000 (100Kn + 100Kp + 300 K tech.)					1	1	1	1	400	600									
		8x50 (25 Kn ruce za zády + 25Kcv.)					1	1	1	8	25	8	25								
		8x100 (25D + 25Z + 25D + 25Z)					8	100	1	1	1	1									
		4x50Zn + 600 K dl. tempo (packy)					1	1	1	4	50	1	600								
		8x100 (50 Z cv. + 50P) + 100Zs + 200Pn					8	100	1	1	200	1	100								
		8x100 (50Pcv. + 50K)					8	100	1	1	1	1									
		200 (25 Ppv + 75 lib.)					1	1	1	1	1	1	200								
							1	1	1	1	1										
							1	1	1	1	1										
TJ	Celkem					Č	2,00	CE	5,4	ZI	2,4	VI	0,0	RY	0,0	PR	1,0	OS	2,0	KP	0,00
Po 21,	R	300 div. PZ + 400Pzn + 300div.PZ					1	1	1	1	400	1	600								
		6x50Dn, 4x50D stup.					4	50	1	1	6	50	1								
		800 K (400K cv. + 400K packy)					1	1	1	1	1	800									
		6x50 (25Pn + 25Zn), 4x50 P stup., 200 vypl.					4	50	1	1	6	50	1	200							
		8x50 (25Ppv,D vln. + 25 volně)					1	1	1	1	1	8	50								
		2x200K					2	200	1	1	1	1									
		200 (100PpDn + 100Z soup., Dn) pl.					1	1	1	1	1	1	200	1							
							1	1	1	1	1	1									
							1	1	1	1	1	1									
							1	1	1	1	1	1									
TJ	Celkem					Č	1,50	CE	4,0	ZI	0,8	VI	0,0	RY	0,0	PR	1,0	OS	2,2	KP	1,00
Po 21,	V	600 (50Z + 50K)					1	1	1	1	1	600									
		200Hzn					1	1	1	1	200	1									
		8x100Kp (packy, šnorchl)					1	1	1	8	100	1									
		300 P cv. (25Pn bez desky + 25 ruce připaž. + 25 dl, tempo + 25 hlava nad vod.)					1	1	1	1	1	1	300								
		200 P nebo Z + 100 vypl.					1	200	1	1	1	1	100								
		2x100 P nebo Z + 100vypl.					2	100	1	1	1	1	100								
		4x50 P nebo Z + 100 vypl.					4	50	1	1	1	1	100								
		300D vln. pl. (různé polohy)					1	1	1	1	1	1	300								
		3x400 K (1. pl, 2. packy, 3 bez) TF					3	400	1	1	1	1									
		100 D vln.					1	1	1	1	1	1	100								
TJ	Celkem					Č	1,50	CE	4,4	ZI	1,8	VI	0,0	RY	0,0	PR	1,0	OS	1,6	KP	0,00
Út 22,	R						1	1	1	1	1	1									
							1	1	1	1	1	1									
							1	1	1	1	1	1									
							1	1	1	1	1	1									
		VOLNO					1	1	1	1	1	1									
							1	1	1	1	1	1									
							1	1	1	1	1	1									
							1	1	1	1	1	1									
							1	1	1	1	1	1									
							1	1	1	1	1	1									
TJ	Celkem					Č	0,0	CE	0,0	ZI	0,0	VI	0,0	RY	0,0	PR	0,0	OS	0,0	KP	0,00
Út 22,	V	500lib. + 300p lib.					1	1	1	1	300	1	500								
		10x50 K stup.					1	1	1	1	1	10	50								
		3x1000 (200Hz + 100vypl. + 4x100Hz + 100 vypl.+ 200Hzn) mezi 200 vypl.					3	200	1	1	3	200	6	100							
		100Zs					12	100	1	1	1	2	200								
							1	1	1	1	1	1	100								
							1	1	1	1	1	1									
							1	1	1	1	1	1									
							1	1	1	1	1	1									
							1	1	1	1	1	1									
							1	1	1	1	1	1									
TJ	Celkem					Č	1,50	CE	4,8	ZI	1,8	VI	0,0	RY	0,0	PR	0,9	OS	2,1	KP	0,00

Den	Obsah	ZI	VI	RY	PR	OS	KP										
St 23,	R	300K + 4x50lib.n + 300K	1	1	1	4 50	1 600										
		5x200Kp (100Kp + 25Zp + 75Kp) packy	1	1	1	5 200	1										
		8x100 (50Zn + 50Dn) bez desky, pl.	1	1	1	8 100	1										
		100 vypl.	1	1	1	1	1 100										
		16x50 pol. (25cv. + 25 ostře)	16	50	1	1	1										
		300 vypl.	1	1	1	1	1 300	1									
		2x50Ppv	1	1	1	1	2 50										
		300 Kcv., Zs, PpDn po 100	1	1	1	1	1 300										
			1	1	1	1	1										
			1	1	1	1	1										
TJ	Celkem	Č	1,50	CE	4,2	ZI	0,8	VI	0,0	RY	0,0	PR	2,0	OS	1,4	KP	1,00
St 23,	V	500 (75K + 25P) + 400n (100Pn + 100Dn)	1	1	1	1 400	1 500										
		3x700 (100n + 4x50p + 100n + 100vypl. + 100 čas	1	300	1	1	1 1200	1 600									
		100 tech. cv.)	1	1	1	1	1										
		mezi 200Zs, Pp Kn	1	1	1	1	1 600										
		600 (200K + 100D vln. pv + 200K + 100D vln. pv.)	1	1	1	1	1 600										
			1	1	1	1	1										
			1	1	1	1	1										
			1	1	1	1	1										
			1	1	1	1	1										
			1	1	1	1	1										
TJ	Celkem	Č	1,50	CE	4,2	ZI	0,3	VI	0,0	RY	0,0	PR	1,6	OS	2,3	KP	0,00
Čt 24,	R	400 (75K + 25 PpKn) + 200Z tech. + 100D vln. +	1	1	1	1 100	1 700										
		100 lib. n.	1	1	1	1	1										
		2200 (100D + 100lib.n. + 200K + 200Z + 100lib.n	1	1	1	1 400	1 1800										
		200K + 300P + 100lib.n. + 200K + 400K + 100libn	1	1	1	1	1										
		200vypl.)	1	1	1	1	1										
		8x50 D vln. pl. (různé polohy)	1	1	1	1	8 50										
		100 vypl.	1	1	1	1	1 100										
		20x100 K,K,K,PZ	20	100	1	1	1										
		100 vypl.	1	1	1	1	1 100										
		500 (200Z,Zs + 100PpDn + 200lib.) pl.	1	1	1	1	1 500										
	1	1	1	1	1												
TJ	Celkem	Č	2,00	CE	6,1	ZI	2,0	VI	0,0	RY	0,0	PR	0,5	OS	3,6	KP	0,00
Čt 24,	V	400div. PZ + 200PZn + 400K (packy)	1	1	1	1 200	1 800										
		4x50Pn na zádech	1	1	1	4 50	1										
		2x300Kp (šnorchl, packy)	1	1	1	2 300	1										
		200Zn	1	1	1	1 200	1										
		300P cv.	1	1	1	1	1 300										
		5x200 Hz,K,HZ,K,PZ	5	200	1	1	1										
		300D vln., pl. + Dcv.	1	1	1	1	1 300										
		3x400 K (1. pl., 2. packy, 3 bez) TF	3	400	1	1	1										
		100vypl.	1	1	1	1	1 100										
			1	1	1	1	1										
	1	1	1	1	1												
TJ	Celkem	Č	1,50	CE	4,9	ZI	2,2	VI	0,0	RY	0,0	PR	1,2	OS	1,5	KP	0,00
Pá 25,	R		1	1	1	1	1										
			1	1	1	1	1										
			1	1	1	1	1										
			1	1	1	1	1										
			1	1	1	1	1										
		VOLNO	1	1	1	1	1										
			1	1	1	1	1										
			1	1	1	1	1										
			1	1	1	1	1										
			1	1	1	1	1										
	1	1	1	1	1												
TJ	Celkem	Č		CE	0,0	ZI	0,0	VI	0,0	RY	0,0	PR	0,0	OS	0,0	KP	1,00
Pá 25,	V	600 (50K dl. tempo + 50Z tech.)	1	1	1	1	1 600										
		400Hzp	1	1	1	1 400	1										
		6x300 (100 ostře + 50 volně + 50 ostře +	6	150	1	1	1 6 150										
		100 volně) D,P,K	1	1	1	1	1										
		200 Zs pl.	1	1	1	1	1 200										
		2x400 PZ start + 200 vypl.	1	2 400	1	1	1 200										
		4x100 pol. start + 200vypl.	1	4 100	1	1	1 200										
		600 K (šnorchl, packy)	1	1	1	1	1 600										
		4x50 lib.	1	4 50	1	1	1										
		600 (25 ZpDn + 25KpDn + 25Ppv + 25 K cv.)	1	1	1	1	1 600										
	1	1	1	1	1												
TJ	Celkem	Č	2,00	CE	6,0	ZI	0,9	VI	1,4	RY	0,0	PR	0,4	OS	3,3	KP	0,00

Den	Obsah	ZI	VI	RY	PR	OS	KP										
So 26,	500lib. + 500 (25Dcv + 25Dcv + 50Z tech.)	1	1	1	1	1000											
	50Dn + 100 D (50cv + 50tech.) + 50Zn + 200 Z + (100Zcv + 100 tech) + 50Pn + 300P (150cv, + 150	1	1	1	1	400	1600										
	tech). + 50Kn + 400K (200cv. + 200tech.) + 50Kn+	1	1	1	1	1											
	300P (150cv + 150tech.) + 50Pn + 200Z (100 cv +	1	1	1	1	1											
	100tech.) + 50Zn + 100D (50cv + 50 tech) + 50Dn	1	1	1	1	1											
	400Kp (šnorchl,packy)	1	1	1	1	400	1										
	300HZn	1	1	1	1	300	1										
	10x100 K + 300vypl.	10	100	1	1	1	300										
	600 (D vln po 25 v různých polohách)	1	1	1	1	1	600										
400PZn + 200vypl.	1	1	1	1	400	1	200										
TJ	Celkem	Č	2,00	CE	6,2	ZI	1,0	VI	0,0	RY	0,0	PR	1,5	OS	3,7	KP	0,00
So 26,	200K + 100Kn + 200Z + 100Zn + 200K + 100Kn	1	1	1	1	300	1	600									
	8x50 (25Ppv + 25volně)	1	1	1	1	8	50										
	200K + 100Kn + 200P + 100Pn + 200K + 100Kn	1	1	1	1	300	1	600									
	20x50K (4tá start max)	20	50	1	1	1											
	300 vypl. + 200 lib. n	1	1	1	1	200	1	300									
	12x50 Hz (4tá start max)	12	50	1	1	1											
	300vypl. + 200 lib. p	1	1	1	1	200	1	300									
	8x50 D,Z (4tá start max)	8	50	1	1	1											
	300vypl.	1	1	1	1	1	300										
4x50 (25Ppv + 25 volně)	1	1	1	1	4	50											
TJ	Celkem	Č	2,00	CE	5,7	ZI	2,0	VI	0,0	RY	0,0	PR	1,0	OS	2,7	KP	0,00
Ne 27,	300lib. + 200Hzn + 300lib	1	1	1	1	200	1	600									
	3000 (1000K + 1000Z + 1000K) střídání po 100	1	1	1	1	1	3000										
	VLÁČEK první ostře + 200 vypl.	1	1	1	1	1	200										
	10x50D (25D vln. + 25D) pl. + 200vypl.	10	50	1	1	1	200										
	600 Hz (100n + 100 tech.cv) + 200 vypl.	1	1	1	1	300	1	500									
	4x50 (25Ppv + 25 volně)	1	1	1	1	4	50										
	NÁCVIK STAFET 15min + 100vypl.	1	1	1	1	1											
		1	1	1	1	1											
TJ	Celkem	Č	2,00	CE	5,7	ZI	0,5	VI	0,0	RY	0,0	PR	0,5	OS	4,7	KP	0,00

Celkem tréninků ve vodě: 23hod

Celkem uplavaných km: 66,9 km

Celkem tréninků na suchu: 3hod

		200m	100m	100m	100m	100m	200m n
Marika HUDCOVÁ	P	2:51,8	1:24,1	1:24,1	1:23,1	1:21,9	3:48,8
	K	2:52,2	1:22,3	1:21,7	1:21,4	1:22,3	4:10,1
Johana JELÍNKOVÁ	P	2:54,8	1:24,0	1:24,9	1:24,5	1:23,3	
	P	2:56,5	1:24,7	1:25,5	1:25,7	1:25,9	3:45,1
Sabina PECUŠOVÁ	K	2:35,1	1:15,2	1:15,9	1:16,3	1:16,8	3:28,1
	P	3:01,6	1:27,6	1:27,3	1:26,8	1:27,7	
Zoe ZDRAŽILOVÁ	P	3:07,6	1:30,5	1:31,1	1:30,3	1:32,5	3:33,2
	K	2:43,6	1:19,0	1:20,3	1:20,4	1:18,7	3:23,0
Veronika HRABALOVÁ	P	3:08,3	1:30,0	1:32,1	1:33,7	1:33,4	
	M	2:55,6	1:22,9	1:22,4	1:22,8	1:24,1	3:42,0
Marie HNÍZDILOVÁ	K	2:37,5	1:16,1	1:17,7	1:18,7	1:18,7	3:46,9
	M	2:38,9	1:25,7	1:26,5	1:24,7	1:25,6	
Anežka MALCHAROVÁ	K	2:31,2	1:12,3	1:12,4	1:12,5	1:12,6	3:47,8
	K	2:33,5	1:12,9	1:14,1	1:14,5	1:14,5	3:57,3
Kristýna JIRÁNKOVÁ	K	2:37,6	1:15,5	1:15,3	1:16,5	1:15,1	
	Z	2:45,2	1:18,1	1:17,1	1:16,4	1:17,7	3:21,7
Tereza KONŠELOVÁ	K	2:50,7	1:22,3	1:23,8	1:23,6	1:24,0	3:49,8
	Z	2:49,5	1:21,4	1:19,7	1:19,7	1:19,5	
Marie HNÍZDILOVÁ	P	3:03,8	1:27,9	1:28,8	1:30,1	1:29,8	3:46,9
	K	2:50,4	1:22,3	1:20,7	1:19,4	1:19,7	4:00,9
Anežka MALCHAROVÁ	P	3:08,4	1:31,4	1:30,3	1:32,1	1:31,2	
	PZ	2:52,3	1:21,1	1:21,7	1:21,3	1:22,5	3:50,8
Kristýna JIRÁNKOVÁ	K	2:50,6	1:20,8	1:21,5	1:22,1	1:22,9	4:03,6
	PZ	2:55,7	1:24,4	1:23,3	1:24,1	1:23,5	
Tereza KONŠELOVÁ	P	3:08,6	1:31,2	1:31,7	1:32,2	1:32,8	3:42,0
	K	2:50,8	1:21,6	1:20,8	1:21,0	1:21,7	4:09,6
	P	3:12,1	1:34,0	1:33,2	1:31,9	1:30,7	

25.3.2016

	2x400PZ		4x100PZ			
	PZ	PZ	M	Z	P	VZ
Johana JELÍNKOVÁ	5:50,5	5:47,7	1:29,5	1:28,0	1:23,7	1:13,1
Sabina PECUŠOVÁ	6:05,4	6:03,3	1:31,1	1:26,7	1:27,8	1:16,7
Zoe ZDRAŽILOVÁ	5:55,5	6:02,5	1:20,3	1:29,1	1:39,1	1:13,7
Veronika HRABALOVÁ	6:22,4	6:18,1	1:33,8	1:27,1	1:42,2	1:06,9
Marie HNÍZDILOVÁ	6:28,2	6:23,6	1:31,5	1:18,7	1:38,6	1:19,4
Anežka MALCHAROVÁ	6:06,9	6:02,0	1:28,9	1:28,4	1:24,6	1:19,8
Kristýna JIRÁNKOVÁ	6:02,9	6:02,2	1:31,8	1:23,3	1:26,4	1:15,3
Tereza KONŠELOVÁ	6:14,1	6:17,4	1:33,2	1:28,6	1:34,1	1:17,4

