

VT reprezentace starších juniorů - Olomouc 15. 9. - 24. 9. 2016

PÁTEK 16. 9. - 14:00 - 16:00

R. 400 libo	400
4x 400 [K + Pz] lo 15"	1600
800 [200Zn + 4x50Mn + 200Zn + 4x50Mn]pl. ls 3'+50"	800
4x 400 [K + 25M+ 75Z] lo 15"	1600
800 [200Pn + 4x50Mn + 200Pn + 4x50Mn] lo 10"	800
4x 400 [100M+100Pz+100Z+100Pz, K, 100P+100Pz+100K+100Pz, K] lo 15"	2400
800 [2x100Kn + 4x50Mn]pl. ls 1'30"+50", vypl.	7600

SOBOTA 17. 9. - 8:30 - 10:30

R. 400 libo	400
16x50 [25Hz+25K Tc. , 25Hzn+25K Tc.] lo 5"	800
2x [400Kr pac. + 4x100Hz !! + 200Kn] ls 5'20", 1'20"	2000
1200 [300Pz+ 6x50 [25UW+25Hz]pl.] ls 50"	1200
2x [400Kr pac. + 4x100Hz !! + 200Kn] ls 5'20", 1'20"	2000
600 [300Pz + 6x50 [25UW+25Hz] pl. ls 50"	900
300 [25 scull. + 50 soupaž Z], vypl.	7300

NEDĚLE 18. 9. - 7:00 - 8:30

R. 400 libo	400
4x 150 [100Pz + 50K]	600
5Km [TF 25]	5000
500 vypl.	500
	6500

NEDĚLE 18. 9. - 14:15 - 16:15

R. 400 libo	400
8x50 [25Kn hlava ↑ + 25 K Tc.] lo 5"	400
8x100 [25M + 50Mn záda + 25Z]	800
200libo	200
12x100 [4x25Kn !! ls 30" + 100Hzn ls 2']	1200
8x 400 [400Kn pl. !! , 150K+100Hz+150K] ls 5'30"+6'	3200
8x100 [4x25Kn !! ls 30" + 100Hzn ls 2']	800
vypl.	7000

PONDĚLÍ 19. 9. - 9:30 - 11:30

R. 600 [50K+50Z+50P] + 4x100Pz lo 10"	1000
1500 [300K D 3,5,7, po 50 + 200Pz]	1500
8x100 [75M+25Z, 75Z+25P,75P+25K,75K+25M] lo 10"	800
1500 [800Kr pac. + 200[50Zn+50Pn] + 400Pz + 100 soupaž Z]	1500
8x100 [50M+50Z,50Z+50P,50P+50K,50K+50M] lo 10"	800
1500 [800K+400Pz+200K+100Pz]	2400
8x100 [25Mn+75Z,25Zn+75P, 25Pn+75K,25Kn+75M] lo 10", 100 vypl.	8000

VT reprezentace starších juniorů - Olomouc 15. 9. - 24. 9. 2016

PONDĚLÍ 19. 9. - 16:30 - 18:30

R. 600 [50K+50Z+50P] + 4x100Pz lo 10"	1000
16x25 [25Hz ! + 25K Tc.] ls 30", 6x100 [50Mn+ 50Hz !] ls 1'30"	1000
800 [150K + 50PrKn]	800
8x25Hz !!! ls 30"+ 4x50Hz!!! ls 1'+ 2x100Hz !!! ls 2' + 200Hz !!! + 200 vypl.	1000
800 [150Z + 50Pr Mn]	800
2x [4x50Hz !!! ls 1' + 200Hz !!! + 100 vypl.]	1800
800 [150P + 50MrKn], vypl.	6400

ÚTERÝ 20. 9. - 8:00 - 10:00

R. 800 [100K+100libo] + 4x50 [25UW+ 25P 1+3] ls 1'	1000
3x 1000 [400K + 200Zn + 400K] lo 20"	3000
10x 300 [100M,Z + 200K] pl. ls 4'	3000
1000 [25Pr + 175Kr] pac. vypl.	1000
	8000

ÚTERÝ 20. 9. - 14:00 - 16:00

R. 800 [100K+100libo] + 4x50 [25UW+ 25P 1+3] ls 1'	1000
3x [8x25 [2x25Hz + 2x25Kn]]ls 20"+30" + 4x 150 [100Hz+50K] lo 10"	2400
10x 75 [25K25Hz+25Kn!!!]pl. ls 1'	750
3x [50Hzn !!! + 50 vypl., 2x50Hzn !!! + 50 vypl., 3x50Hzn !!! + 100 vypl.]	1500
10x 75 [25K25Hz+25Kn!!!]pl. ls 1'	750
vypl.	
	6400

STŘEDA 21. 9. - 16:30 - 18:30

NATÁČNÍ PODVODNÍ KAMEROU, ROZBOR NATOČNÉHO MATERIÁLU

0

ČTVRTEK 22. 9. - 7:30 - 9:30

R. 600 [100Z+100P] + 8x 50 Pz lo 5"	1000
4x100K ls 1'20" + 400Pz + 800Kr pac.	1600
15x 50 [50Hz + 50Zn + 50K + 50Hz + 50Kn] lo 10"	750
2x [6x100K ls 1'15" + 2x 200K ls 2'45" + 200Pz]	2400
15x 50 [50Hz + 50Zn + 50K + 50Hz + 50Kn] lo 10"	750
800Kr pac. + 400Pz + 4x100K ls 1'20"	1600
vypl.	8100

KONTROLNÍ SÉRIE 5Km

jméno	1. Km TF	2. Km TF	3. Km TF	4. Km TF	5. Km TF	čas
Tomáš Ludvík	31	27	25	25	30	57:51,0
Filip Chrápavý	26	27	27	26	28	58:00,0
Ondřej Gemov	25	27	28	29	29	58:29,0
Václav Čermák	22	27	28	25	23	1:00:10
Kristián Svoboda	25	27	26	26	22	1:03:40
Dušan Miko	27	26	28	25	26	1:05:10
Jakub Lahoda	28	27	24	25	26	1:00:38

KONTROLNÍ SÉRIE 2x 1500K (1. 800 + 400 + 200 + 100 lo 20'', 2. 1500)

jméno	800 TF	400 TF	200 TF	100 TF	čas	1500 TF
Tomáš Ludvík	24	24	25	24	17:33	17:38 28
Filip Chrápavý	26	24	25	27	17:35	17:41 24
Ondřej Gemov	25	26	25	25	18:19	18:35 25
Václav Čermák	23	21	21	22	18:05	19:27 17
Kristián Svoboda	26	23	24	24	19:28	18:35 27
Dušan Miko	25	26	24	23	19:31	20:44 24
Jakub Lahoda	24	24	24	21	18:03	17:46 25