

## Tréningy sústredenie ÚTM DP Lignano

### 2.5. pondelok – poobede

1. skupina: Lanyi, Kunic, Svec, Galik, Cekan, Van Wyk, Gabriel

400 vyber 300 n 200 p 100 Tc

12 x 50 Dn CH svizne/ volne, Kn bok svizne / volne / 55“

3 x (200 (100 PP + 100 K) + 300 (100 K + 100 PP + 100 K) + 400 (100 K + 100 PP + 200 K) + 500 (100 K + 100 PP + 300 K) / 15“ oddych

2. seria namiesto 100 PP – 100 spoj

3. seria plutvy

12 x 50 n K, vyber / 55“

200 volne                      **6,6 km**

2. skupina: Polak, Polak, Vojtko, Aron, Relovsky, Fekete, Pavelka

400 vyber 300 n 200 p 100 Tc

12 x 50 Dn CH svizne/ volne, Kn bok svizne / volne / 55“

3 x (300 (100 K + 100 PP + 100 K) + 400 (100 K + 100 PP + 200 K) + 500 (100 K + 100 PP + 300 K) / 15“  
oddych

2. seria namiesto 100 PP – 100 spoj

3. seria plutvy

12 x 50 n K, vyber / 55“

200 volne                      **6,0 km**

3. skupina: Cacik, Antalik, Palovicova, Dinkova, Krasnohorska, Ertlova, Peknusova

400 vyber 300 n 200 p 100 Tc

8 x 50 Dn CH svizne/ volne, Kn bok svizne / volne / 1:00

3 x (300 (100 K + 100 PP + 100 K) + 400 (100 K + 100 PP + 200 K) + 500 (100 K + 100 PP + 300 K) / 15“  
oddych

2. seria namiesto 100 PP – 100 spoj

3. seria plutvy

8 x 50 n K, vyber / 1:00

200 volne **5,6 km**

### **3.5. utorok – doobeda**

1. skupina: Lanyi, Kunic, Svec, Galik, Cekan, Van Wyk, Gabriel

200 vyber 300 n 200 p 300 Tc

12 x 50 (25 hlava hore + 25 hlava dolu) / 50“

2 x 800 K zmeny rychlosti 1. 50/50 2. 200/200 / 20“

8 x 100 p D/K a 50 / 15“

4 x 400 K pl, K pl pac, K pac, K / 15“

16 x 50 pl 2D 1K / 50“

8 x 50 1. jedna ruka päšť / druha ruka päšť 2. pocet zab 3. Päste 4. pocet zab

200 volne **7,0 km**

2. skupina: Polak, Polak, Vojtko, Aron, Relovsky, Fekete, Pavelka

200 vyber 300 n 200 p 300 Tc

8 x 50 (25 hlava hore + 25 hlava dolu) / 50“

2 x 800 K zmeny rychlosti 1. 50/50 2. 200/200 / 20“

6 x 100 p D/K a 50 / 15“

4 x 400 K pl, K pl pac, K pac, K / 15“

12 x 50 pl 2D 1K / 50“

8 x 50 1. jedna ruka päšť / druha ruka päšť 2. pocet zab 3. Päste 4. pocet zab

200 volne **6,4 km**

3. skupina: Cacik, Antalik, Palovicova, Dinkova, Krasnohorska, Ertlova, Peknusova

200 vyber 300 n 200 p 300 Tc

8 x 50 (25 hlava hore + 25 hlava dolu) / 50"

2 x 600 K zmeny rychlosti 1. 50/50 2. 200/200 / 20"

6 x 100 p D/K a 50 / 15"

4 x 300 K pl, K pl pac, K pac, K / 15"

12 x 50 pl 2D 1K / 50"

8 x 50 1. jedna ruka päst' / druha ruka päst' 2. pocet zab 3. Päste 4. pocet zab

100 n 200 volne **5,7 km**

### **3.5. utorok – poobede**

More: Lanyi, Kunic, Svec, Galik, Cekan, Van Wyk, Polak, Polak, Vojtko, Fekete, Antalik, Palovicova, Dinkova, Krasnohorska

**3,9 km**

+ 10 min vyklus

Bazen: Gabriel, Aron, Relovsky, Pavelka, Cacik, Ertlova, Peknusova

400 vyber 200 n 200 p 400 Tc

8 x 50 (25 n + 25 suhra) D, K / 55"

4 x (400 K p, K p, K p pac, K p pac / 15" + 100 n DZPK / 2:00)

1600 pl (300 PP/K + 100 n)

8 x 50 (25 rychlo + 25 volne) D, K jedna ruka / 55"

100 n 200 volne **5,9 km**

#### 4.5. streda – doobeda

1. skupina: Lanyi, Kunic, Svec, Galik, Cekan, Van Wyk, Gabriel

200 vyber 300 n 400 Tc/s 300 p 200 PP

12 x 50 (3 x Dn 1 v, 3 x Kn 1 v, 3 x vyb n 1 v) / 55“

200 K 2. a 8. 25ka D + 100 K n / 15“

400 K kazda 4. 25ka D + 100 P n / 15“

600 K kazda 3. 25ka D + 100 Z n / 15“

800 K pl + 100 D n / 15“

600 K kazda 3. 25ka D + 100 Z n / 15“

400 K kazda 4. 25ka D + 100 P n / 15“

200 K 2. a 8. 25ka D + 100 K n / 15“

24 x 50 (1. n, 2. 25 svizne + 25 volne) pl / 55“

300 volne **7,4 km**

2. skupina: Polak, Polak, Vojtko, Aron, Relovsky, Fekete, Pavelka

200 vyber 300 n 400 Tc/s 300 p 200 PP

12 x 50 (3 x Dn 1 v, 3 x Kn 1 v, 3 x vyb n 1 v) / 55“

200 K 2. a 8. 25ka D + 100 K n / 15“

400 K kazda 4. 25ka D + 100 P n / 15“

600 K kazda 3. 25ka D + 100 Z n / 15“

600 K kazda 3. 25ka D + 100 Z n / 15“

400 K kazda 4. 25ka D + 100 P n / 15“

200 K 2. a 8. 25ka D + 100 K n / 15“

24 x 50 (1. n, 2. 25 svizne + 25 volne) pl / 55“

300 volne **6,5 km**

3. skupina: Cacik, Antalik, Palovicova, Dinkova, Krasnohorska, Ertlova, Peknusova

200 vyber 300 n 400 Tc/s 300 p 200 PP

8 x 50 (3 x Dn 1 v, 3 x Kn 1 v) / 55"

200 K 2. a 8. 25ka D + 100 K n / 15"

400 K kazda 4. 25ka D + 100 P n / 15"

600 K kazda 3. 25ka D + 100 Z n / 15"

600 K kazda 3. 25ka D + 100 Z n / 15"

400 K kazda 4. 25ka D + 100 P n / 15"

200 K 2. a 8. 25ka D + 100 K n / 15"

12 x 50 (1. n, 2. 25 svizne + 25 volne) pl / 55"

100 n 200 volne            **5,7 km**

Sucho: 35 min beh na plazi

#### **4.5. streda – poobede**

volno

#### **5.5. štvrtok – doobeda**

1. skupina: Lanyi, Kunic, Svec, Galik, Cekan, Van Wyk, Gabriel

200 vyber 200 n 200 vyber 200 p 200 vyber 200 Tc

8 x 50 D n pod vodou/volne, K n pod vodou/volne / 55"

6 x 300 K, PP / 15"

6 x 150 K n / 2:45

2 x (200 K / 15" + 100 K / 1:25 + 200 K / 15" + 2 x 100 K / 1:25 + 200 K / 15" + 3 x 100 K / 1:25)

200-ky priemer 1500 + 10 %, 100-ky priemer 1500 + 5 %

2. seria pl

200 volne                    **6,9 km**

2. skupina: Polak, Polak, Vojtko, Aron, Relovsky, Fekete, Pavelka

200 vyber 200 n 200 vyber 200 p 200 vyber 200 Tc

8 x 50 D n pod vodou/volne, K n pod vodou/volne / 55"

6 x 300 K, PP / 15"

4 x 150 K n / 2:45

2 x (200 K / 15" + 100 K / 1:25 + 200 K / 15" + 2 x 100 K / 1:25 + 200 K / 15" + 3 x 100 K / 1:25)

200-ky priemer 1500 + 10 %, 100-ky priemer 1500 + 5 %

2. seria pl

200 volne **6,6 km** (Relovsky 4,0 km)

3. skupina: Cacik, Antalik, Palovicova, Dinkova, Krasnohorska, Ertlova, Peknusova

200 vyber 200 n 200 vyber 200 p 200 vyber 200 Tc

8 x 50 D n pod vodou/volne, K n pod vodou/volne / 55"

5 x 300 K, PP / 15"

4 x 150 K n / 2:45

2 x (200 K / 15" + 100 K / 1:25 + 200 K / 15" + 2 x 100 K / 1:25 + 200 K / 15" + 100 K / 1:25)

200-ky priemer 1500 + 10 %, 100-ky priemer 1500 + 5 %

2. seria pl

200 volne **5,9 km**

### 5.5. štvrtok – poobede

More + bazén: Lanyi, Kunic, Svec, Galik, Cekan, Van Wyk, Polak F, Fekete, Antalik, Krasnohorska

More: **2,5 km**

bazén:

100 vyb 200 n 100 vyb 200 p 100 vyb 200 Tc 100 vyb 200 PP

2 x 1200 (25n 25suhra 25Tc 25suhra 50 K) DZPK / 20"

2. séria pl

2 x 600 p pac (75 K 25 Z sup) / 15“

8 x 50 (25 D n svizne na boku/25 volne) / 55“

200 volne **5,4 km** (Antalik, Krasnohorska 4,8 km)

Bazén: Polák A, Aron, Vojtko, Relovsky, Cacik, Palovicova, Peknusova, Ertlova, Dinkova, Pavelka, Gabriel

100 vyb 200 n 100 vyb 200 p 100 vyb 200 Tc 100 vyb 200 PP

6 x 50 n svizne D, K / 1:00

2 x 1200 (25n 25suhra 25Tc 25suhra 50 K) DZPK / 20“

2. séria pl

2 x 600 p pac (75 K 25 Z sup) / 15“

16 x 50 (25 D n svizne na boku/25 volne) / 55“

200 volne **6,1 km** (Cacik, Palovicova, Ertlova, Peknusova 5,7 km, Dinkova, Relovsky 4,8 km)

## 6.5. piatok – doobeda

Sucho – 30 min brucho, chrbát

1. skupina: Lanyi, Kunic, Svec, Galik, Cekan, Van Wyk, Gabriel

400 vyb 200 n 400 Tc 200 p

4 x (25 Tc + 25 suhra + 50 Tc) D / 15“

4 x 50 D Tc / 10“ + 200 PP / 15“ + 4 x 50 DK, K, D, volne / 10“

4 x 50 Z Tc / 10“ + 300 PP / 15“ + 4 x 50 ZK, K, Z, volne / 10“

4 x 50 P Tc / 10“ + 400 PP (ako 2 x 200 PP) / 15“ + 4 x 50 PK, K, P, volne / 10“

4 x 50 K Tc / 10“ + 500 PP (ako 1-2-3-4) / 15“ + 4 x 50 K, K, K, volne / 10“

3 x 200 n pl (25 D n pod vodou/25 D n na hladine) / 15“

6 x (4 x 50 K zrychlovacka / 45“ + 50 volne / 1:00)

5. a 6. seria pl

100 n 300 volne            **7,1 km** (Gabriel, Svec 6,6 km, Van Wyk 4,8 km)

2. skupina: Polak, Polak, Vojtko, Aron, Relovsky, Fekete, Pavelka

400 vyb 200 n 400 Tc 200 p

4 x (25 Tc + 25 suhra + 50 Tc) D / 15"

4 x 50 D Tc / 10" + 200 PP / 15" + 4 x 50 DK, K, D, volne / 10"

4 x 50 Z Tc / 10" + 300 PP / 15" + 4 x 50 ZK, K, Z, volne / 10"

4 x 50 P Tc / 10" + 400 PP (ako 2 x 200 PP) / 15" + 4 x 50 PK, K, P, volne / 10"

4 x 50 K Tc / 10" + 500 PP (ako 1-2-3-4) / 15" + 4 x 50 K, K, K, volne / 10"

3 x 200 n pl (25 D n pod vodou/25 D n na hladine) / 15"

4 x (4 x 50 K zrychlovacka / 50" + 50 volne / 1:00)

3. a 4. seria pl

100 n 300 volne            **6,6 km** (Relovsky 5,2 km)

3. skupina: Cacik, Antalik, Palovicova, Dinkova, Krasnohorska, Ertlova, Peknusova

400 vyb 200 n 400 Tc 200 p

4 x (25 Tc + 25 suhra + 50 Tc) D / 15"

4 x 50 D Tc / 10" + 200 PP / 15" + 4 x 50 DK, K, D, volne / 10"

4 x 50 Z Tc / 10" + 300 PP / 15" + 4 x 50 ZK, K, Z, volne / 10"

4 x 50 P Tc / 10" + 400 PP (ako 2 x 200 PP) / 15" + 4 x 50 PK, K, P, volne / 10"

4 x 50 K Tc / 10" + 500 PP (ako 1-2-3-4) / 15" + 4 x 50 K, K, K, volne / 10"

3 x 200 n pl (25 n pod vodou/25 n na hladine) D, K, D / 15"

2 x (4 x 50 K zrychlovacka / 45" + 50 volne / 1:00)

100 volne                    **5,8 km**

## 6.5. piatok – poobede

30 min strečing

1. skupina: Lanyi, Kunic, Svec, Galik, Cekan, Van Wyk, Gabriel

400 vyb 3 x 200 n, p, Tc

8 x 50 (25 rychlo + 25 volne) DZPK / 55"

2000 K každá 4. 50ka rychlejšie, každá 5. 100ka spoj

4 x 100 n DZPK / 2:00

2 x 1000 K pac, K pl každá 4. 50ka rychlejšie / 15"

4 x 100 Kn / 2:00

8 x 50 (25 rychlo + 25 volne) K / 55"

200 volne **6,8 km**

2. skupina: Polak, Polak, Vojtko, Aron, Fekete, Pavelka

400 vyb 3 x 200 n, p, Tc

4 x 50 (25 rychlo + 25 volne) DZPK / 55"

2000 K každá 4. 50ka rychlejšie, každá 5. 100ka spoj

4 x 100 n DZPK / 2:00

2 x 1000 K pac, K pl každá 4. 50ka rychlejšie / 15"

4 x 100 Kn / 2:00

4 x 50 (25 rychlo + 25 volne) K / 55"

200 volne **6,4 km**

3. skupina: Cacik, Antalik, Palovicova, Dinkova, Krasnohorska, Ertlova, Peknusova, Relovsky

400 vyb 3 x 200 n, p, Tc

4 x 50 (25 rychlo + 25 volne) DZPK / 55"

1800 K každá 4. 50ka rychlejšie, každá 5. 100ka spoj

4 x 100 n DZPK / 2:00

2 x 800 K pac, K pl každá 4. 50ka rychlejšie / 15"

4 x 100 Kn / 2:00

4 x 50 (25 rýchlo + 25 volne) K / 55"

200 volne **5,8 km** (Relovsky 5,4 km)

### 7.5. sobota – doobeda

Volno

### 7.5. sobota – poobede

1. skupina: Svec, Gabriel, Polak, Polak, Vojtko, Aron, Fekete, Pavelka, Relovsky

200 vyb 300 n 200 p 300 Tc

8 x 50 (25 rychlo + 25 volne) D, K / 55"

4 x (200 K, Kp, K, Kp (25 hlava hore + 25 normal) / 15" + 200 n DZPK / 4:00)

2 x (12 x 100 K, K pl / 1:25 + 200 volne / 4:00)

12 x 50 (25 rychlo + 25 Z sup) K pac / 55"

200 volne **6,6 km**

2. skupina: Cacik, Antalik, Palovicova, Dinkova, Krasnohorska, Ertlova, Peknusova

200 vyb 300 n 200 p 300 Tc

8 x 50 (25 rychlo + 25 volne) D, K / 55"

4 x (200 K, Kp, K, Kp (25 hlava hore + 25 normal) / 15" + 200 n DZPK / 4:00)

2 x (6 x 100 K, K pl / 1:25 + 200 volne / 4:00)

12 x 50 (25 rychlo + 25 Z sup) K pac / 55"

200 n 200 volne **5,6 km**

3. skupina: Lanyi, Peciar, Cekan, Galik, Kunic, Van Wyk

Tréning Treviso

200 vyb 200 PP Tc/K 200 PP/K

8 x 50 Z, K/Z, K, Z/K / 55"

4 x 100 K pl (25 n rychlo + 75 K) / 15"

8 x 25 K svizne 1. V strede kotul + dopl spat 2. V strede dvoj kotul + dopl / 10"

4 x 50 1. Rychly odraz 2. Rychla obratka 3. Rychly dohmat 4. Nadychy dopredu

8 x 25 1. K 2-4-6-8 rychlych zab bez nadychu 2. K nadych dopredu

400 K / 15" + 4 x 100 K priemer 5 km / 1:20 + 400 K / 15" + 8 x 50 K priemer 5 km / 45"

300 K / 15" + 3 x 100 K priemer 1500 / 1:25 + 300 K / 15" + 6 x 50 K priemer 1500 / 45"

200 K / 15" + 2 x 100 K priemer 400 / 1:30 + 200 K / 15" + 4 x 50 K priemer 400 / 50"

4 x 100 K max / 10" 1. So startom

400 volne **6,4 km**

#### **4 x 100 K max:**

Lanyi: 58,4 / 1:00,8 / 1:00,8 / 1:00,1

Cekan: 1:01,2 / 1:02,2 / 1:04,5 / 1:04,3

Galik: 1:01,2 / 1:02,2 / 1:04,5 / 1:04,3

Kunic: 1:04 / 1:08 / 1:08 / 1:06

Van Wyk: 1:04 / 1:08 / 1:10 / 1:11

#### **8.5. nedela – doobeda**

1. skupina: Lanyi, Kunic, Svec, Galik, Cekan, Van Wyk, Gabriel

300 vyb 200 n 200 p 300 Tc

8 x 50 spoj / 55"

3 x (400 K stupnovat po 100 / 15" + 3 x 100 Tc/suhra / 15" + 4 x 50 Ksp svizne / 55")

12 x 50 25n25suhra, 25n25Tc, 25Tc25suhra / 1:00 3P 3D 3P 3K

2 x 1000 K pl kazda 4.25ka päste, K pac kazda 4.25ka 1 ruka

2 x 50 K čas z kludu so startom

200 volne **7,0 km**

2. skupina: Polak, Polak, Vojtko, Aron, Fekete, Pavelka, Relovsky

300 vyb 200 n 200 p 300 Tc

8 x 50 spoj / 55"

3 x (400 K stupnovat po 100 / 15" + 3 x 100 Tc/suhra / 15" + 4 x 50 Ksp svizne / 55")

6 x 50 25n25suhra, 25n25Tc, 25Tc25suhra / 1:00 3P 3K

2 x 1000 K pl kazda 4.25ka päste, K pac kazda 4.25ka 1 ruka

2 x 50 K čas z kludu so startom

200 volne **6,7 km** (Fekete 5,7 km)

3. skupina: Cacik, Antalik, Palovicova, Dinkova, Krasnohorska, Ertlova, Peknusova

300 vyb 200 n 200 p 300 Tc

8 x 50 spoj / 55"

3 x (200 K stupnovat po 50 / 15" + 3 x 100 Tc/suhra / 15" + 4 x 50 Ksp svizne / 55")

12 x 50 25n25suhra, 25n25Tc, 25Tc25suhra / 1:00 3P 3D 3P 3K

2 x 800 K pl kazda 4.25ka päste, K pac kazda 4.25ka 1 ruka

2 x 50 K čas z kludu so startom

200 volne **6,0 km**

**2 x 50 K čas:**

Kunic: 28,5 / 28,2

Antalik: 29,0 / 27,6

Van Wyk: 28,4 / 28,9

Palovicova: 30,9 / 30,5

Lanyi: 26,6 / 26,2

Pavelka: 29,4 / 29,1

Galik: 27,7 / 27,7

Cekan: 27,0 / 28,3 – D

Vojtko: 28,1 / 27,7

Polak A: 31,3 / 31,1

Polak F: 29,9 / 29,3

Krasnohorska: 30,9 / 30,8

Dinkova: 30,9 / 30,8

Gabriel: 27,4 / 27,9

Svec: 29,2 / 29,2

Aron: 26,0 / 26,1

Cacik: 28,4 / 29,4

Ertlova: 32,2 / 31,9

#### **8.5. nedela – poobede**

bazen: Gabriel, Vojtko, Aron, Pavelka, Relovsky, Cacik, Ertlova, Peknusova

300 vyb 200 n 100 PP 200 p 300 PP/K

16 x 50 1. 25n svizne + 25 v, 2. spoj, 3. 25n pod vodou + 25v, 4. spoj / 55“

3000 K vyber pomocok

8 x 100 (50 n 50 Z sup) / 15“

16 x 50 1 – 4 stupnovat, 5. rychlo/volne, 6. volne/rychlo, 7. rychlo, 8. volne

200 volne                      **6,7 km** (Relovsky, Cacik, Ertlova, Peknusova 5,7 km)

More + bazen: Lanyi, Kunic, Svec, Galik, Cekan, Van Wyk, Fekete, Antalik, Krasnohorska, Palovicova

More: **3,0 km**

Bazen:

300 vyb 200 n 100 PP 200 p 300 PP/K

12 x 50 1. 25n svizne + 25 v, 2. spoj, 3. 25n pod vodou + 25v / 55“

3000 K vyber pomocok

4 x 100 (50 n 50 Z sup) / 15“

200 volne **5,3 km** (Van Wyk, Svec, Fekete 4,8 km, Antalik, Krasnohorska, Palovicova 4,3 km)

### 9.5. pondelok – doobeda

Volno

### 9.5. pondelok – poobede

Sucho 30 min – brucho, chrbat, skákačky

1. skupina: Lanyi, Kunic, Galik, Cekan, Gabriel, Aron

200 vyb 100 n 200 p 100 n 200 Tc 100 n 200 PP 100 n

12 x 50 p, n, p D, K, D, vyb

7 x 500 1. K dych 2,5 / 2. p 75K 25D / 3. K dy 3,5 / 4. p 75K 25Z / 5. K 7,2 / 6. K p pac / 7. K pl 3,4 / 15“

12 x 100 K (50 lahko + 50 rychlo) 7. – 12. pl / 1:25

300 (25n + 25K + 25K hlava hore + 25K)

200 volne **7,0 km**

2. skupina: Van Wyk, Svec, Vojtko, Fekete, Pavelka, Relovsky

200 vyb 100 n 200 p 100 n 200 Tc 100 n 200 PP 100 n

12 x 50 p, n, p D, K, D, vyb

7 x 500 1. K dych 2,5 / 2. p 75K 25D / 3. K dy 3,5 / 4. p 75K 25Z / 5. K 7,2 / 6. K p pac / 7. K pl 3,4 / 15“

8 x 100 K (50 lahko + 50 rychlo) 5. – 8. pl / 1:30

300 (25n + 25K + 25K hlava hore + 25K)

200 volne **6,6 km** (Fekete, Relovsky 2,0 km)

3. skupina: Cacik, Antalik, Palovicova, Dinkova, Krasnohorska, Ertlova, Peknusova

200 vyb 100 n 200 p 100 n 200 Tc 100 n 200 PP 100 n

8 x 50 p, n, p, suhra K, vyb

6 x 500 1. K dych 2,5 / 2. p 75K 25D / 3. K dy 3,5 / 4. p 75K 25Z / 5. K 7,2 / 6. K pl 3,4 / 15"

8 x 100 K (50 lahko + 50 rychlo) 5. – 8. pl / 1:30

200 (25n + 25K + 25K hlava hore + 25K)

200 volne **5,8 km** (Dinkova 5,4 km)

### 10.5. utorok – doobeda

1. a 2. skupina: Lanyi, Kunic, Galik, Cekan, Gabriel, Aron, Van Wyk, Svec, Vojtko, Fekete, Pavelka

100 vyb 200 n 300 p 400 Tc/suhra

2 x (8 x 50) 1. 25 n + 25 n pod vodou 2. Tc / 1:00

500 K pac + 400 KZ pac + 300 p KP + 200 KD + 100 K / 15"

7 x 200 K / 6:00 želaný výsledný čas = osobák + 5% (1. želaný čas + 30", stupnovat po 4", posled max)

800 pl PP n/suhra

200 volne **5,7 km**

7 x 200 K:

Lányi: 2:28 / 2:25 / 2:21 / 2:16 / 2:14 / 2:08 / 2:01 (LA 8,7 – LA po 24 min 0,9)

Čekan: 2:38 / 2:32 / 2:29 / 2:23 / 2:20 / 2:16 / 2:07 (LA 16,4 – LA po 24 min 5,4)

Gálik: 2:34 / 2:30 / 2:26 / 2:23 / 2:20 / 2:16 / 2:09 (LA 5,6 – LA po 24 min 2,7)

Áron: 2:35 / 2:40 / 2:34 / 2:26 / 2:24 / 2:18 / 2:11 (LA 8,6 – LA po 24 min 0,9)

Kunic: 2:35 / 2:31 / 2:27 / 2:22 / 2:21 / 2:16 / 2:11 (LA 10,5 – LA po 24 min 1,7)

Gabriel: 2:35 / 2:32 / 2:28 / 2:23 / 2:20 / 2:16 / 2:07 (LA 13,4 – LA po 24 min 3,2)

Van Wyk: 2:44 / 2:39 / 2:35 / 2:30 / 2:25 / 2:21 / 2:09

Švec: 2:43 / 2:36 / 2:37 / 2:31 / 2:24 / 2:22 / 2:12

Vojtko: 2:40 / 2:35 / 2:37 / 2:30 / 2:26 / 2:23 / 2:08

Pavelka: 2:47 / 2:39 / 2:35 / 2:28 / 2:21 / 2:14 / 2:12

Fekete: 2:40 / 2:35 / 2:36 / 2:27 / 2:22 / 2:19 / 2:11

3. skupina: Cacik, Antalík, Palovicova, Dinkova, Krasnohorska, Ertlova, Peknusova, Relovsky

100 vyb 200 n 300 p 400 Tc/suhra

2 x (8 x 50) 1. 25 n + 25 n pod vodou 2. Tc / 1:00

4 x 300 K pac, KZ pac, KP p, PP / 15“

7 x 200 K neparne rychlo, parne K p / 3:30

600 pl (25 D n bok + 25 sp)

200 n 200 volne            **5,4 km**

4 x 200:

Čačík: 2:26 / 2:24 / 2:21 / 2:18

Palovičová: 2:26 / 2:26 / 2:25 / 2:20

Antalík: 2:25 / 2:19 / 2:15 / 2:14

Ertlová: 2:25 / 2:32 / 2:27 / 2:28

Relovský: 2:23 / 2:28 / 2:30 / 2:35

Krasnohorská: 2:30 / 2:25 / - / 2:30

Peknušová: 2:35 / - / - / -

Sucho: bežecké štafety 40 min

### **10.5. utorok – poobede**

Volno

### **11.5. streda – doobeda**

1. skupina: Lanyi, Kunic, Galik, Cekan, Gabriel, Aron

400 vyb 300 n 300 Tc

2 x (8 x 50 / 55“) 1. p D/Z sup 2. Tc/suhra DZPK

2 x        (6 x 100 1. K (50 + 25 rychlo + 25 volne) 2. K pl (25 + 75 rychlo) / 1:30

4 x 150 1. (100 spoj + 25 K rychlo + 25 volne) 2. pl (50 spoj + 50 K rychlo + 50 volne) / 2:15

3 x 200 1. (150 DZP, ZPK, PKD + 25 K rychlo + 25 vol) 2. pl (150 K + 25 D rychlo + 25 vol) / 15"

100 volne)

2 x 100 K n max / 10"

2 x 500 Kp, K p pac (25 + 25 svizne) / 15"

200 volne **7,0 km**

2. skupina: Van Wyk, Svec, Vojtko, Fekete, Pavelka, Relovsky

400 vyb 300 n 300 Tc

2 x (4 x 50 / 55") 1. p D/Z sup 2. Tc/suhra DZPK

2 x (6 x 100 1. K (50 + 25 rychlo + 25 volne) 2. K pl (25 + 75 rychlo) / 1:35

4 x 150 1. (100 spoj + 25 K rychlo + 25 volne) 2. pl (50 spoj + 50 K rychlo + 50 volne) / 2:25

3 x 200 1. (150 DZP, ZPK, PKD + 25 K rychlo + 25 vol) 2. pl (150 K + 25 D rychlo + 25 vol) / 15"

100 volne)

2 x 100 K n max / 10"

2 x 500 Kp, K p pac (25 + 25 svizne) / 15"

200 volne **6,6 km**

3. skupina: Cacik, Antalik, Palovicova, Krasnohorska, Ertlova, Peknusova

400 vyb 300 n 300 Tc

2 x (8 x 50 / 55") 1. p D/Z sup 2. Tc/suhra DZPK

2 x (6 x 100 1. K (50 + 25 rychlo + 25 volne) 2. K pl (25 + 75 rychlo) / 1:30

4 x 150 1. (100 spoj + 25 K rychlo + 25 volne) 2. pl (50 spoj + 50 K rychlo + 50 volne) / 2:15

3 x 200 1. (150 DZP, ZPK, PKD + 25 K rychlo + 25 vol) 2. pl (150 K + 25 D rychlo + 25 vol) / 15"

100 volne)

2 x 100 K n max / 10"

300 K/Zs + 100 volne **5,8 km**

### 11.5. streda – poobede

1. skupina: Lanyi, Kunic, Galik, Cekan, Gabriel, Aron

300 vyb 200 n 200 p 200 Tc 300 PP/K

12 x 50 (2 Tc, 1 25 rychlo + 25 volne) DZPK / 55“

3 x (600 (50 s + 25 n + 50 s + 25 Tc) DZP + 6 x 50 sp, K / 55“)

4 x 100 n 2 K, 2 D / 1:50

2 x ( 4 x (100 K rychlo / 1:20 + 50 K / 50“)) K, K pac

200 n vyber

2 x 50 cas so startom

400 volne **6,8 km**

2. skupina: Van Wyk, Svec, Vojtko, Fekete, Pavelka, Relovsky

300 vyb 200 n 200 p 200 Tc 300 PP/K

12 x 50 (2 Tc, 1 25 rychlo + 25 volne) DZPK / 55“

3 x (600 (50 s + 25 n + 50 s + 25 Tc) DZP + 4 x 50 sp, K / 55“)

4 x (100 K rychlo / 1:25 + 50 K / 55“) K

4 x (100 K / 1:30 + 50 K rychlo / 55“) K pac

200 n vyber

2 x (100 K rychlo / 1:30 + 50 K / 55“) K pl

2 x (100 K / 1:30 + 50 K rychlo / 55“) K pl

100 volne **6,3 km** (Van Wyk 1,8 km)

3. skupina: Cacik, Antalik, Palovicova, Krasnohorska, Ertlova, Peknusova

300 vyb 200 n 200 p 200 Tc 300 PP/K

12 x 50 (2 Tc, 1 25 rychlo + 25 volne) DZPK / 55“

3 x (400 (50 s + 25 n + 50 s + 25 Tc) DZP + 4 x 50 sp, K / 55“)

4 x (100 K rychlo / 1:30 + 50 K / 55") K

200 n vyb

4 x (100 K / 1:30 + 50 K rychlo / 55") K pl

200 n vyber

2 x 50 cas so startom

100 volne **5,7 km**

### **12.5. štvrtok – doobeda**

1. skupina: Lanyi, Kunic, Galik, Cekan, Gabriel

200 vyb 500 n 200 p 500 suhra

4 x 50 (25 K n pod vodou + 25 K Tc) / 55"

4 x 50 (25 D + 25 K zrychlovat) / 55"

30 minutovka K negativne

200 volne

1600 pl (25K + 25 n lub + 50 K)

4 x 50 K rychlo / 50" + 50 volne

3 x 50 K rychlo / 50" + 50 volne

2 x 50 K rychlo / 50" + 50 volne

50 K rychlo / 50" + 50 volne

300 vyplavat **6,8 km**

2. skupina: Svec, Vojtko, Fekete, Pavelka, Relovsky

200 vyb 500 n 200 p 500 suhra

4 x 50 (25 K n pod vodou + 25 K Tc) / 55"

4 x 50 (25 D + 25 K zrychlovat) / 55"

30 minutovka K negativne

200 volne

1400 pl (25K + 25 n lub + 50 K)

4 x 50 K rychlo / 50" + 50 volne

3 x 50 K rychlo / 50" + 50 volne

2 x 50 K rychlo / 50" + 50 volne

50 K rychlo / 50" + 50 volne

200 vyplavat **6,5 km**

3. skupina: Cacik, Antalik, Palovicova, Krasnohorska, Ertlova, Peknusova

200 vyb 500 n 200 p 500 suhra

4 x 50 (25 K n pod vodou + 25 K Tc) / 55"

4 x 50 (25 D + 25 K zrychlovat) / 55"

30 minutovka K negativne

200 volne

600 pl (25K + 25 n lub + 50 K)

4 x 50 K rychlo / 50" + 50 volne

3 x 50 K rychlo / 50" + 50 volne

2 x 50 K rychlo / 50" + 50 volne

50 K rychlo / 50" + 50 volne

200 vyplavat **5,8 km**

30 minutavka:

Lanyi – 2375

Cekan – 2375

Galik – 2375

Kunic – 2325

Gabriel – 2325

Vojtko – 2225

Fekete – 2025

Pavelka – 2425

Svec – 2225

Relovsky – 1825

Cacik – 2275

Palovicova – 2275

Ertlova – 2175

Antalik – 1875

Krasnohorska – 2175

Peknusova - 2100