

Tréningy sústredenie ÚTM DP Lignano 1. -11.5.2023

1.5. pondelok – poobede

1. skupina: Lányi, Čekan, Pavelka, Polák, Urban, Gabriel, Áron, Tapušík

400 vyber 300 n 200 p 100 Tc

8 x 100 Dn svizne/ volne, Kn bok svizne / volne / 1:55

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

16 x 50 Kn , DK / 55“

200 volne **7,0 km**

2. skupina: Palovičová, Mosná, Slafkovská, Špániková, Megelová, Slámová, Krasnohorská

400 vyber 300 n 200 p 100 Tc

6 x 100 Dn svizne/ volne, Kn bok svizne / volne / 1:55

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 Kn , DK / 55“

200 volne **6,0 km**

2.5. utorok – doobeda

1. skupina: Lányi, Čekan, Pavelka, Polák, Urban, Gabriel, Áron, Tapušík

200 vyber 300 n 200 p 300 Tc

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

1000 K zmeny rychlosti 1. 50/50 / 20“ K pac

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

1000 K zmeny rýchlosti 100/100

8 x 100 p D/K a 50 / 15“

16 x 50 pl 2D 1K / 50“

8 x 50 1. jedna ruka päšť / druhá ruka päšť 2. počet zab 3. Päste 4. počet zab

200 volne **7,2 km**

2. skupina: Palovičová, Mosná, Slafkovská, Špániková, Megelová, Slámová, Krasnohorská

200 vyber 300 n 200 p 300 Tc

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

600 K zmeny rychlosti 1. 50/50 / 20“ Kpac., K

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

600 K zmeny rýchlosti 100/100

6 x 100 p D/K a 50 / 15“

12 x 50 pl 2D 1K / 50“

8 x 50 1. jedna ruka päšť / druhá ruka päšť 2. počet zab 3. Päste 4. počet zab

200 volne **6,0 km**

2.5. utorok – poobede

1. skupina: Lányi, Čekan, Pavelka, Polák, Urban, Gabriel, Áron, Tapušík

400 vyber 200 n 200 p 400 Tc

12 x 50 (25 n + 25 suhra) D, K / 55“

5 x 400 K pac, K, K pac, K, K pac – priemer z 1500 + 5% / 5:00

4 x 100 n DZPK / 10“

1600 pl (75 K + 25 sp)

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

400 volne **6,6 km**

2. skupina: Palovičová, Mosná, Slafkovská, Špániková, Megelová, Slámová, Krasnohorská

400 vyber 200 n 200 p 400 Tc

8 x 50 (25 n + 25 suhra) D, K / 55“

5 x 400 K, K pac, K, K pac, K – priemer z 1500 + 5% / 30“

4 x 100 n DZPK / 10“

1200 pl (75 K + 25 sp)

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

400 volne **6,0 km**

5 x 400 K:

Lányi 4:25,0 / 4:24,9 / 4:23,5 / 4:27,2 / 4:29,9

Čekan 4:29,6 / 4:39,0 / 4:37,0 / 4:39,7 / 4:38,3

Gabriel 4:49,0 / 5:03,0 / 4:47,0 pl / 5:28,0 pl / 4:55,0 pl

Pavelka 4:29,5 / 4:39,2 / 4:40,0 / 4:40,3 / 4:38,1

Polák 4:50,0 / 5:13,0 / 4:46,0 pl / 4:42,0 pl / 4:39,6 pl

Urban 4:29,5 / 4:39,2 / 4:40,0 / 4:40,3 / 4:37,5

Áron 4:43,0 / 4:47,0 / 4:45,0 / 4:46,0 / 4:46,2

Tapušík 5:50,0 / 5:01,0 / 4:28,0 pl / 4:27,5 pl / 4:24,4 pl

Palovičová 5:07 / 5:08 / 5:14 / 5:17

Megelová 5:07 / 5:09 / 5:13 / 5:12 / 5:07

Mosná 5:09 / 5:10 / 5:10 / 5:08 / 5:07

Slámová 5:08 / 5:10 / 5:07 / 5:04 / 5:03

Slafkovská 5:09 / 5:12 / 5:18 / 5:20 / 5:33

Krasnohorska 5:45 / 5:23 / 5:49 / 5:13 / 5:43

Špániková 5:30 / 5:44 / 5:50 / 5:50 / 5:50

3.5. streda – doobeda

1. skupina: Lányi, Čekan, Pavelka, Polák, Urban, Gabriel, Áron, Tapušík

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

6 x 100 1. Dn 2. v 3. Kn 4. v 5. vyb n 6. v

200 K kazda 8.25ka D + 100 Kn / 15“

400 K kazda 4.25ka D + 100 Pn / 15“

600 K kazda 3.25ka D + 100 Zn / 15“

800 K pl + 100 Dn / 15“

600 K kazda 3.25ka D + 100 Zn / 15“

400 K kazda 4.25ka D + 100 Pn / 15“

200 K kazda 8.25ka D + 100 Kn / 15“

24 x 50 1.n 2. a 3. (25svizne + 25v) Kpl / 55“

200 volne **7,3 km**

2. skupina: Palovičová, Orosz, Mosná, Slafkovská, Špániková, Megelová, Slámová, Krasnohorská

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

12 x 50 1.Dn 2.v 3.Kn 4.v / 1’

200 K kazda 8.25ka D + 100 Kn / 15“

400 K kazda 4.25ka D + 100 Pn / 15“

600 K kazda 6.25ka D + 100 Zn / 15“

600 K kazda 6.25ka D + 100 Zn / 15“

400 K kazda 4.25ka D + 100 Pn / 15“

200 K kazda 8.25ka D + 100 Kn / 15“

12 x 50 1.n 2.25 svizne + 25volne K pl / 50“

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

3.5. streda – poobede

More: Čekan, Pavelka, Polák, Gabriel, Áron, Tapušík, Palovičová, Orosz, Mosná, Megelová, Krasnohorská

3,3 km

Bazén:

400 vyb 3 x 200 n,p,Tc

8 x 50 25K + 25sp svizne DZPK / 55“

800 (25 Dn B,CH,BOK + 75 KspK)

100 v **3,3 km**

1. skupina: Lányi, Urban

400 vyb 3 x 200 n,p,Tc

8 x 50 25K + 25sp svizne DZPK / 55“

800 (25 Dn B,CH,BOK + 75 KspK)

3 x (20 x 50 vlastne tempo) / 40“ 1.K 2.Kpac 3.Kpl kazda 4.50ka zrychlovat do max

400 PP n 400 Z / Z sup pac 400 n vyber

12 x 50 n/Tc / 10“

100 volne **7,1 km**

2. skupina: Slafkovská, Špániková, Slámová

400 vyb 3 x 200 n,p,Tc

8 x 50 25K + 25sp svizne DZPK / 55“

800 (25 Dn B,CH,BOK + 75 KspK)

3 x (18 x 50 vlastne tempo) / 45“ 1.K 2.Kpac 3.Kpl kazda 4.50ka zrychlovat do max

400 PP n 400 Z / Z sup pac 400 n vyber

6,1 km

4.5. štvrtok – doobeda

VOĽNO

4.5. štvrtok – poobede

More: Čekan, Polák, Gabriel, Tapušík, Palovičová, Orosz, Mosná, Megelová, Krasnohorská

3,9 km

Bazén:

Čekan, Polák, Gabriel, Tapušík

6 x 200 vyb, n, vyb, p, vyb, Tc

12 x 50 1. Dn pod vodou + v 2. Kn pod vodou + v / 55"

4 x 300 K, PP, K, PP / 15"

200 v **3,2 km**

Palovičová, Orosz, Mosná, Megelová, Krasnohorská

6 x 200 vyb, n, vyb, p, vyb, Tc

12 x 50 1. Dn pod vodou + v 2. Kn pod vodou + v / 55"

2 x 300 K, PP / 15"

2,4 km

1. skupina: Lányi, Urban, Áron, Pavelka

6 x 200 vyb, n, vyb, p, vyb, Tc

12 x 50 1. Dn pod vodou + v 2. Kn pod vodou + v / 55"

6 x 300 K, PP / 15"

2 x (200 K / 15" + 100 K / 10" + 200 K / 15" + 2 x 100 K / 10" + 200 K / 15" + 3 x 100 K / 10")

200 = priemer 1500 + 10% 100 = priemer 1500 + 5%

2. séria pl

6 x 150 n 3K, 3vyb / 2:45

300 volne **7,2 km**

2. skupina: Slafkovská, Špániková, Slámová

6 x 200 vyb, n, vyb, p, vyb, Tc

12 x 50 1. Dn pod vodou + v 2. Kn pod vodou + v / 55"

4 x 300 K, PP / 15"

2 x (200 K / 15" + 100 K / 10" + 200 K / 15" + 2 x 100 K / 10" + 200 K / 15" + 3 x 100 K / 10")

200 = priemer 1500 + 10% 100 = priemer 1500 + 5%

2. séria pl

5 x 100 n K, sp, K, sp, K / 15"

200 volne **6,1 km**

Slámová: 2:27,0 / 1:11,5 / 2:31,7 / 1:14,0 / 1:15,3 / 2:32,9 / 1:15,0 / 1:14,6 / 1:15,6

pl 2:17,0 / 1:07,0 / 2:16,7 / 1:06,0 / 1:06,7 / 2:14,0 / 1:05,6 / 1:05,9 / 1:05,6

Slafkovská: 2:35,4 / 1:15,5 / 2:37,6 / 1:16,9 / 1:17,4 / 2:38,9 / 1:18,5 / 1:18,2 / 1:18,1

pl 2:28,9 / 1:11,4 / 2:25,4 / 1:12,0 / 1:10,0 / 2:25,6 / 1:11,9 / 1:11,2 / 1:09,7

Špániková: 2:42,3 / 1:19,3 / 2:42,5 / 1:20,3 / 1:20,6 / 2:46,4 / 1:21,4 / 1:20,4 / 1:24,2

pl 2:38,9 / 1:17,8 / 2:42,4 / 1:17,8 / 1:17,2 / 2:41,0 / 1:18,9 / 1:18,0 / 1:16,1

5.5. piatok – doobeda

1. skupina: Lányi, Čekan, Pavelka, Polák, Urban, Gabriel, Áron, Tapušík

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

4 x 50 n – 25 pod vodou 25 na hladine

2 x 1200 (25sp 25K 25sp 25K 50 spoj) 2.pl / 20"

4 x 50 Dn na chrbte / 55"

4 x 400 – 1.K pac (150K50Z), 2.K p pac, 3.K pac (75K25zsup), 4.K p / 20"

2 x (4 x 150 K) 2. 4. a 6. 50ka dych na 5 2.pl

100 n 200 v **7,1 km**

2. skupina: Palovičová, Orosz, Mosná, Slafkovská, Špániková, Megelová, Slámová, Krasnohorská

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

4 x 50 n – 25 pod vodou 25 na hladine / 1´

2 x 900 (25sp 25K 50sp 50K) 2.pl / 20“

4 x 50 Dn na chrbte / 1´

4 x 400 – 1.K pac (150K50Z), 2.K p pac, 3.K pac (75K25zsup), 4.K p / 20“

2 x (4 x 150 K) 2. 4. a 6. 50ka dych na 5 2.pl / 15“

100 n 200 v **6,5 km**

5.5. piatok – poobede

More: Lányi, Pavelka, Polák, Gabriel, Áron, Tapušík, Palovičová, Orosz, Mosná, Megelová, Krasnohorská

3 km

Bazén:

Lányi, Pavelka, Polák, Gabriel, Áron, Tapušík

400 vyb 300 n 200 Tc 100 PP

8 x 50 (25 svizne + 25 v) DZPK / 55“

2000 K kazda 4.50ka rychla a kazda 5.100ka spoj / 20“

1500 K pl kazda 6.25ka D / 20“

1000 K pac kazda 6.25ka rychla

4 x 100 n (50K 50sp) / 10“

200 v **6,5 km** (Čekan 9,0 km)

Palovičová, Orosz, Mosná, Megelová, Krasnohorská

400 vyb 3 x 200 n, p, Tc

8 x 50 (25 rychlo + 25 v) DZPK / 55“

2000 K kazda 4.50ka rychla

4 x 100 n DZPK / 10“

600 K/Z sup pac **4,4 km**

2. skupina: Slafkovská, Špániková, Slámová

400 vyb 3 x 200 n, p, Tc

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

2000 K kazda 4.50ka rychla

4 x 100 n DZPK / 10"

2 x 1000 K kazda 4.50ka rychla K pac, K pl / 20"

4 x 100 n pl vyb / 10"

8 x 50 (25 rychlo 25 v) 1.K 2.sp pl / 50"

200 v **6,8 km**

6.5. sobota – doobeda

1. skupina: Lányi, Čekan, Pavelka, Polák, Urban, Gabriel, Áron, Tapušík

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

4 x 50 (25 n + kotul + 25 Z sup) / 1'

4 x (50 n / 55" + 50 Tc / 55" + 200 K p / 15")

2. 300 K p

3. 400 K p

4. 500 K p

4 x 50 Tc DZPK / 1'

4 x (200 n/suhra / 15" + 2 x 50 (25rychlo+25v, 30 rychlo+20v) / 1') pl DZPK

1000 K/Zsup pac (75 stupnovat + 25 Zsup)

2 x 50 K cas so startom + 50 volne

300 v **6,1 km**

2. skupina: Palovičová, Orosz, Mosná, Slafkovská, Špániková, Megelová, Slámová, Krasnohorská

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

4 x 50 (25 n + kotul + 25 Z sup) / 1´

4 x (50 n / 55" + 50 Tc / 55" + 100 K p / 15")

2. 200 K p

3. 300 K p

4. 400 K p

4 x 50 Tc DZPK / 1´

4 x (200 n/suhra / 15" + 2 x 50 (25rychlo+25v, 30 rychlo+20v) / 1´) pl 1.K 2.sp

1000 K/Zsup pac (75 stupnovat + 25 Zsup)

2 x 50 K čas so štartom + 50 volne

200 v **6,0 km**

2 x 50 čas:

Pavelka 27,9 / 28,3

Áron 26,4 / 26,4

Gabriel 26,4 / 26,6

Tapušík 28,3 / 28,5

Čekan 27,2 / 27,1

Polák 28,1 / 28,5

Palovičová 31,6 / 31,7

Megelová 28,9 / 29,3

Orosz 29,9 / 30,0

Mosná 30,6 / 30,0

Slámová 30,5 / 29,9

Slafkovská 31,0 / 30,9

Krasnohorská 30,6 / 31,0

Špániková 31,8 / 32,9

6.5. sobota – poobede

VOĽNO

7.5. nedeľa – doobeda

VOĽNO

7.5. nedeľa – poobede

1. skupina: Lányi, Čekan, Urban, Gabriel, Áron, Tapušík

400 vyb 200 n 100 PP 200 p 400 Tc/suhra

8 x 50 (25 n svizne + 25 v, 25 K svizne + 25 v) / 55"

4 x (2 x 50 Tc / 55" + 2 x 50 spoj, sp/K / 50")

12 x 150 (100 K + 50 sp/K) / 10" 7 – 12 pl

30' K test

4 x 50 n DZPK + 4 x 100 p sp/K + 4 x 150 K/sp/K

200 v **8,3 km**

2. skupina: Palovičová, Orosz, Mosná, Slafkovská, Špániková, Megelová, Slámová, Krasnohorská

400 vyb 200 n 100 PP 200 p 400 Tc/suhra

8 x 50 (25 sp svizne + 25 v, 25 K svizne + 25 v) / 1'

4 x (2 x 50 Tc / 55" + 2 x 50 spoj, K / 55")

8 x 150 (100 K + 50 sp/K) / 10" pl

30' K test

200 v

4 x 50 n DZPK + 4 x 100 p sp/K

200 v **7,0 km**

30' test:

Čekan	2545 m
Áron	2490 m
Gabriel	2490 m
Tapušík	2425 m
Megelová	2320 m
Slámová	2320 m
Palovičová	2315 m
Orosz	2300 m
Mosná	2200 m
Krasnohorská	2210 m
Slafkovská	2210 m
Špániková	2120 m

8.5. pondelok – doobeda

1. skupina: Lányi, Čekan, Urban, Gabriel, Áron, Tapušík

400 vyb 200 n 400 Tc/spoj 200 p

8 x 50 (25 Tc + 10 max + 15 volne) K, D / 55"

4 x 50 D Tc / 55" + 200 PP/K / 15" + 4 x 50 (DK, KD, DK, D volne) / 55"

4 x 50 Z Tc / 55" + 300 PP/K / 15" + 4 x 50 (ZK, KZ, ZK, Z volne) / 55"

4 x 50 P Tc / 55" + 400 PP/K / 15" + 4 x 50 (PK, KP, PK, P volne) / 55"

4 x 50 K Tc / 55" + 500 PP (1-2-3-4) / 15" + 4 x 50 (K, K, K, K volne) / 55"

6 x (4 x 50 zrychlovacka / 45" + 50 volne / 1') 4 – 6 pl

4 x 100 n

300 volne **6,8 km**

2. skupina: Palovičová, Orosz, Mosná, Slafkovská, Špániková, Megelová, Slámová, Krasnohorská

400 vyb 200 n 400 Tc/spoj 200 p

6 x 50 (25 Tc + 10 max + 15 volne) K, D / 1´

4 x 50 D Tc / 55" + 100 K / 15" + 4 x 50 (DK, KD, K, volne) / 55"

4 x 50 Z Tc / 55" + 200 PP/K / 15" + 4 x 50 (ZK, KZ, K, volne) / 55"

4 x 50 P Tc / 55" + 300 K/PP/K / 15" + 4 x 50 (PK, KP, K, volne) / 55"

4 x 50 K Tc / 55" + 400 PP K/PP / 15" + 4 x 50 (K, K, K, volne) / 55"

6 x (4 x 50 zrychlovacka / 45" + 50 volne / 1´) K pl

200 n

200 v **6,0 km**

8.5. pondelok – poobede

1. skupina: Lányi, Čekan, Urban, Gabriel, Áron, Tapušík

200 vyb 200 n 200 vyb 400 Tc/spK

2 x (8 x 50) / 55" 1.25n 25s 2.25 Tc 25s

600 K pac + 500 KZ pac + 400 KP + 300 KD + 200 KZsup / 15"

7 x 200 K / 5´ 1. 200ka osobak + 5% + 30" – stupnovat po 4" – posledna max

1000 n pl K/Z/K/D

100 v **6,3 km**

2. skupina: Palovičová, Orosz, Mosná, Slafkovská, Špániková, Megelová, Slámová, Krasnohorská

400 vyb 300 n 200 p 100 Tc

2 x (8 x 50) / 1´ 1.25n 25s 2.25 Tc 25s DKZKPKKK

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

7 x 200 K / 5´ 1. 200ka osobak + 5% + 30" – stupnovat po 4" – posledna max

800 pl n/suhra **5,5 km**

7 x 200 K:

Čekan	2:39 / 2:33 / 2:26 / 2:24 / 2:15 / 2:09 / 2:03
Áron	2:43 / 2:34 / 2:28 / 2:26 / 2:20 / 2:17 / 2:10
Gabriel	2:43 / 2:35 / 2:28 / 2:26 / 2:20 / 2:16 / 2:04
Tapušík	2:50 / 2:43 / 2:36 / 2:31 / 2:26 / 2:21 / 2:13
Megelová	2:41 / 2:41 / 2:33 / 2:28 / 2:26 / 2:22 / 2:17
Slámová	2:44 / 2:42 / 2:35 / 2:30 / 2:27 / 2:25 / 2:19
Palovičová	2:45 / 2:44 / 2:36 / 2:31 / 2:28 / 2:26 / 2:30
Orosz	2:44 / 2:44 / 2:36 / 2:32 / 2:28 / 2:27 / 2:24
Mosná	2:45 / 2:41 / 2:36 / 2:31 / 2:29 / 2:23 / 2:20
Krasnohorská	2:45 / 2:40 / 2:36 / 2:32 / 2:29 / 2:27 / 2:23
Slafkovská	2:42 / 2:37 / 2:35 / 2:30 / 2:30 / 2:27 / 2:24
Špániková	2:43 / 2:37 / 2:37 / 2:33 / 2:31 / 2:28 / 2:24

9.5. utorok – doobeda

1. skupina: Lányi, Čekan, Urban, Gabriel, Áron, Tapušík

300 vyb 200 n 300 Tc 200 p

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 (1. 25n 25s 2.suhra 3. 25Tc 25s) 3P 3D 3P 3D / 55"

2 x 1000 1. Kpl kazda 4.25ka paste 2. Kpac kazda 4.25ka jedna ruka

2 x 50 K cas start + 2 x 50 volne

400 volne **7,3 km**

2. skupina: Palovičová, Orosz, Mosná, Slafkovská, Špániková, Megelová, Slámová, Krasnohorská

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 (1. 25n 25s 2. 25n 25Tc 3. 25Tc 25s) DZPK pl / 55"

2 x 800 1. Kpl kazda 4.25ka paste 2. Kpac kazda 4.25ka jedna ruka / 20"

4 x 25 cas so startom + 4 x 25 volne

200 v **6,1 km**

9.5. utorok – poobede

VOĽNO

10.5. streda – doobeda

1. skupina: Čekan, Urban, Gabriel, Áron, Tapušík

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

16 x 50 1.25n 25v 2. Spoj 3. 25n pod vodou 25v 4. Spoj / 55"

3000 K vyb pomocok

4 x 200 (50n 50 Z sup) / 15"

16 x 50 1. zr 2. zr 3. rych/v 4. v/rych / 55"

300 v **6,8 km**

2. skupina: Palovičová, Orosz, Mosná, Slafkovská, Špániková, Megelová, Slámová, Krasnohorská

200 vyb 1-2-3-4 n 1-2-3-4 Tc

16 x 50 1.25sp 25v 2. Spoj 3. 25n pod vodou 25v 4. K / 55"

3000 K vyb pomocok

8 x 100 (50n 50 Z sup) / 15"

16 x 50 1.-4. st 5. rych/v 6. v/rych 7.rych 8.volne / 55"

200 v **6,8 km**

10.5. streda – poobede

1. skupina (Treviso): Čekan, Gabriel, Áron, Palovičová, Megelová, Krasnohorská

400 vyb 200 PP n/suhra 200 PP/K 200 PP

200 K nadychy dopredu

16 x 50 4 Kst 4 25rych25volne 4 volne/rychlo 4 rychlo

400 aerobne + 8 x 100 priemer 1500 / 20“

400 aerobne + 4 x 200 priemer 5km / 20“

400 aerobne + 4 x 100 priemer 1500 / 20“

400 aerobne + 2 x 200 priemer 5km / 20“

1000 K nadychy dopredu + dokrmovanie

7,0 km

2. skupina: Urban, Tapušík, Mosná, Slafkovská, Špániková, Slámová

200 vyb 300 n 200 p 300 Tc

8 x 50 25sv + 25v DKZKPKKK / 55“

4 x (200 (25 hlava hore+25v) / 15“ + 100 n DZPK / 15“) K, Kp, K, Kp

2 x (12 x 100 tempo TF155 / 1:30 + 200 v / 4´) 1.K 2.Kpl

12 x 50 25sv + 25 Z sup K pac / 55“

100 n 200 v **6,3 km**

11.5. štvrtok – doobeda

1. skupina: Čekan, Urban, Gabriel, Áron, Tapušík

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

12 x 50 Dp, Dn / 55“

7 x 500 1.K dych 2,5 2.75K 25sp 3. K dych 3,5 4. 75 K 25 Z 5. K dych 7,2 6. K p pac 7. K pl dych 3,4 /20“

200 n 200 v **6,9 km**

2. skupina: Palovičová, Mosná, Slafkovská, Špániková, Megelová, Slámová, Krasnohorská

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

6 x 50 p, n, p K, sp / 1'

7 x 500 1.K dych 2,5 2.75K 25D 3. K dych 3,5 4. pac 75 K 25 Z 5. K pac dych 2,7 6. K pl 75K 25P 7. K pl dych 3,7 /20"2

5 x 200 (50 lahko + 25 rychlo + 25 lahko) 1.a 2. pl 3.-5. bez K,sp,Ksp,K

300 v **6,3 km**