

Dny	Tr.jed.	Tr.hodiny		Kilometráž					Kilometráž prvky					Km celkem	Počet	Závody		
		voda	sucho	M	Z	P	K	PZ	vyp1	celkem	N	R	TC				celkem	
6	1	11	21,50	4,50	0,45	2,55	0,80	28,50	11,00	7,00	50,30	7,10	2,80	9,80	19,70	70,00	0/0	0
<b>Po</b>	<b>VT - SCM II VČ - Trutnov</b>								<b>6,5</b>	<b>VT - SCM II VČ - Trutnov</b>								<b>6,5</b>
<b>03.05.</b>	rozcvičení-strečink, poskoky100x 200K/Z-200TZ/Z-200K/Z-200TK/K-200K/Z(po 50) 16x50(M-Z,Z-P,P-K,M/Z/P/K)[1'15"], vypl100 <a href="#">2x(600-2x300-3x200)K[9',4'30",3'15"] ZV</a> vyp100,20x25pl(M~M/Z~Z)[45"] vyp1400 strečink								6,5 km	rozcvičení-strečink, poskoky100x <a href="#">6x(50xšvihadlo-10xkliky-50xBS-10xzáda)</a> 400K-300Z-200P-100M(vše 25T/S), vypl50,20x50K hypo4[1'], vypl50 <a href="#">500K-5x100PZ-400K-4x100PZ-300K-3x100PZ-200K-2x100PZ-100K-100PZ</a> [K-1'30"/100,100-3',PZ-1'45"](K-1:20/100,PZ-1:25,1x100K,PZ-max) vyp150,500KN, vypl50, 16x25(2PN,2Ppvnv,2P2k,2P)[35"]								6,5 km
									07:45	vyp1400							15:30	
									10:00	strečink							18:00	
<b>Út</b>	<b>VT - SCM II VČ - Trutnov</b>								<b>6,5</b>	<b>VT - SCM II VČ - Trutnov</b>								<b>6,5</b>
<b>04.05.</b>	rozcvičení-strečink, poskoky100x 200K/Z-300NZ/NK-200K/Z-300RZ/RK-200K/Z(po 50) 4x(3x50(M-Z,Z-P,P-K)-2x75(M-Z-P,Z-P-K))[1'15",1'45"], vypl100 <a href="#">(500KN-500K-400KN-400K-300KN-300K-200KN-200K-100KN-100K)pl ZV</a> vyp100,20x25pl(M~M/K~K)[45"] vyp1400 strečink								6,5 km	rozcvičení-strečink, poskoky100x <a href="#">jednoručky 20x20"i20",5x(50xBS-10xzáda)</a> 100K,400K(50T,N,R,S),100Z,400Z(50T,N,R,S) 8x50Kpacpl hypo6[1'], vypl50,20x25K šnorchl[30"], vypl100 <a href="#">(1000-800-600-400-200)K ZV[1'30"/100](1'20"/100)</a> vyp100,5x100KR[2"]								6,5 km
									07:45	vyp150,16x25pl(lichéM~LB,M~,M~PB,M~,sudéZ~Z), vypl400							16:15	
									10:00	strečink							19:00	
<b>St</b>	<b>VT - SCM II VČ - Trutnov</b>								<b>6,5</b>	<b>VT - SCM II VČ - Trutnov</b>								<b>5,0</b>
<b>05.05.</b>	rozcvičení-strečink, poskoky100x 100K,100P,100Z,100MLPS,200PZN,200PZR,200PZ 16x125PZ(1.50M,2.50Z,3.50P,4.50K)[2'15"], vypl100 <a href="#">2000K fartlek (150volně-50svižně)</a> vyp100,4x200KN/ZN[4"], vypl500 strečink								6,5 km	rozcvičení-strečink, poskoky100x <a href="#">6x(50xšvihadlo-10xkliky-50xBS-10xzáda)</a> 400K-300Z-200P-100M(vše 25T/S), vypl50,20x50Kpl hypo4[50"], vypl150 <a href="#">5x400K[6"] test</a> vyp1200,16x25plPMN[35"], vypl200 strečink								5,0 km
									07:45								16:00	
									10:00								18:00	
<b>Čt</b>	<b>VT - SCM II VČ - Trutnov</b>								<b>6,5</b>	<b>VT - SCM II VČ - Trutnov</b>								<b>6,5</b>
<b>06.05.</b>	rozcvičení-strečink, poskoky100x 200K/Z-300NZ/NK-200K/Z-300RZ/RK-200K/Z(po 50) 4x(3x50(M-Z,Z-P,P-K)-2x75(M-Z-P,Z-P-K))[1'15",1'45"], vypl100 <a href="#">(500KN-500K-400KN-400K-300KN-300K-200KN-200K-100KN-100K)pl ZV</a> vyp100,20x25pl(M~M/K~K)[45"] vyp1400 strečink								6,5 km	rozcvičení-strečink, poskoky100x <a href="#">jednoručky 20x20"i20",5x(50xBS-10xzáda)</a> 100K,400K(50TC,N,R,S),100Z,400Z(50TC,N,R,S) 8x50Kpacpl hypo6[1'], vypl50,20x25K šnorchl[30"], vypl100 <a href="#">2x(500-400-300-200-100)K ZV[1'30"/100](1'20"/100)</a> vyp100,5x100KR[2"]								6,5 km
									07:45	vyp150,16x25pl(lichéM~LB,M~,M~PB,M~,sudéZ~Z), vypl400							16:15	
									10:00	strečink							19:00	
<b>Pá</b>	<b>VT - SCM II VČ - Trutnov</b>								<b>6,5</b>	<b>VT - SCM II VČ - Trutnov</b>								<b>6,5</b>
<b>07.05.</b>	rozcvičení-strečink, poskoky100x 5x200(po 50)(1.K/Z-2.TZ/Z-3.50K/Z-4.TK/K-5.50K/Z) 16x50(M-Z,Z-P,P-K,M/Z/P/K)[1'15"], vypl100 <a href="#">4x(300-2x150-3x100)K[4'30",2'30",1'45"] ZV</a> , vypl100 20x25pl(M~M/Z~Z)[45"] vyp1400 strečink								6,5 km	rozcvičení-strečink, poskoky100x <a href="#">6x(50xšvihadlo-10xkliky-50xBS-10xzáda)</a> 400K-300Z-200P-100M(vše 25T/S), vypl50,20x50K hypo4[1'], vypl50 <a href="#">500K-5x100PZ-400K-2x200PZ-300K-3x100PZ-200K-200PZ-100K-100PZ</a> [K-1'30"/100,100-3',PZ-1'45"/100](K-1:20/100,PZ-1:25/100,1x100K,PZ-max) vyp150,500KN, vypl50, 16x25(2PN,2Ppvnv,2P2k,2P)[35"]								6,5 km
									07:45	vyp1400							16:30	
									10:00	strečink							19:00	
<b>So</b>	<b>VT - SCM II VČ - Trutnov</b>								<b>6,5</b>	<b>VT - SCM II VČ - Trutnov</b>								<b>6,5</b>
<b>08.05.</b>	rozcvičení-strečink, poskoky100x 100K,100P,100Z,100MLPS,200PZN,200PZR,200PZ 16x125PZ(1.50M,2.50Z,3.50P,4.50K)[2'15"], vypl100 <a href="#">4x400Kpl[6"]</a> vyp100,4x(200-100)KN/KR/ZN/ZR[4',2"], vypl500 strečink								6,5 km									6,5 km
									07:45									
									10:00									
<b>Ne</b>	<b>VT - SCM II VČ - Trutnov</b>								<b>6,5</b>	<b>VT - SCM II VČ - Trutnov</b>								<b>6,5</b>
<b>09.05.</b>																		