

Subota, 29.01.2022 8:30-10:00/20m		Subota, 29.01.2021 - poolside	
R: 200-m	200		
400 K pluhvy (50-TC+50-K3-5)	1100		
6 x 50 K / splav(5-strechy 25 l)			
400 K pádla (50-K-3-5/50-lubovne)			
<i>Prizomer:</i>			
2 x (6 x 100 K 1:30) =200 N-P, po 100x	1500		
1- strechy - rýhle <u>masice</u>			
2 x 200 N-K 3-45, 300 PP (K/M/Z... è 50)	1400		
2 x 200 P (100 1-3+100 súhra) =20sek, 300 PP (è 25)			
400 pluhvy K/2-síp 2	400		
4600			
<i>Focus - test</i>			
<i>(vrajat, vnútry sústent-caplovavahť, ak súzomer -</i>			
<i>tab-6 hrudnýh akom - capičky vnútra) vnútra) vnútra)</i>			

Testy - merané úseky - doplnenie minulého týždňa:

29.1.2022 - 2 x (6x100 stred-rýchlo-max/PF), 25m bazén

Údaje PF merané individuálne na 10sek (nepresnosť, nízka hodnotovosť)

Údaje max/PF (výber údajov):

1.ä.: Áron/K-1:04.3/180, Šimčák/K-1:07.5/186, Tkáč/K-1:09.2/132

2.ä.: Áron/K-1:04.2/186, Šimčák/K-1:09/186, Tkáč/P-1:19.4/156, Hys/P-1:29.4/198

Test nie je relevantný, iba informatívny - nízka presnosť merania PF, je potrebné zapojiť ďalšiu osobu pre záznam a odčítavanie hodnôt.