

Kontrolní běžecký test – výsledky, standartní okruh 1 700m, 22.června 2017

Hraběnka

1 kolo

Pořadí	Jméno	čas	čas z 11.10.20
1/	Kynčlová A.	8 : 24	9 . 13
2/	Matěásková E.	9 : 19	--
3/	Holohlavská A.	12 : 34	--

2 kola

Pořadí	Jméno	1. kolo	2. kolo	celkem	
1/	Karlová A.	7 : 08	7 : 21	14 : 29	14 : 41
2/	Votoček M.	7 : 50	7 : 52	15 : 42	8 : 15 – 1
3/	Třešňák M.	7 : 27	8 : 24	15 : 51	7 : 26 - 1
4/	Pitrmucová A.	7 : 39	8 : 20	15 : 59	16 : 56
5/	Matěásková Š.	8 : 26	8 : 50	18 : 16	19 : 37
6/	Adámková K.	8 : 38	9 : 44	18 : 22	9 : 03 – 1
7/	Votočková A.	9 : 06	10 : 22	19 : 28	8 : 53 - 1
8/	Kopecká K.	9 : 26	10 : 04	19 : 30	9 : 23 – 1
9/	Janovská V.	10 : 01	10 : 02	20 : 03	--
10/	Pitrmucová L.	9 : 33	11 : 07	20 : 40	9 : 03 – 1
11/	Holohlavská E.	9 : 57	11 : 10	20 : 50	10 : 41 – 1
12/	Matěásko M.	9 : 18	11 : 41	20 : 51	--
13/	Kynčlová J.	10 : 20	11 : 37	22 : 02	22 : 39
14/	Kadavá P.	10 : 34	12 : 37	23 : 11	25 : 03
15/	Klímová A.	10 : 57	12 : 37	23 : 44	9 : 53 – 1

3 kola

Pořadí, jméno	1.kolo	2.kolo	3.kolo	celkem	
1/ Ježek J.	6 : 25	7 : 01	7 : 08	20 : 34	13 : 53 – 2
2/ Ježek V.	6 : 43	7 : 43	7 : 48	22 : 14	15 : 12 – 2
3/ Vlastník M.	6 : 47	7 : 50	7 : 57	22 : 34	15 : 36 – 2

Téměř u všech zlepšení – tak to má být. Další zlepšení bude v říjnu – viz tréninkový plán na prázdniny. Je to potřeba, čeká nás M – ČR štafet a družstev, podzimní kolo VČO atd.

Podmínky: sucho, horko

Další test: říjen 2017 Zlepšíte si osobní čas?????