VT reprezentace mladších juniorů; Plzeň 2. - 11. 4. 2015

trenér: Roman Havrlant

tréninková skupina: Lucie Zubalíková 02, Veronika Píclová 02, Kamila Slabihoudová 02, Adéla Secká 02, Tereza Konšelová 02, Marie Hnízdilová 02, Anežka Malcharová 02, Zoe Zdražilová 02

zaměření VT: plavecké tréninky: hlavní zaměření na techniku plaveckých způsobů, startů, obrátek, výjezdů (odraz, streamová poloha, vlnění); nácvik různých pásem intenzity
vysoká intenzita I.zp. a nohy; aerobní série K (pac); ploutve - zlepšení vlnění
suchá příprava: aktivní rozcvičky; kompenzační cvičení (lehké posilování vlastní vahou); dechová cvičení; protahování

DOPOLEDNÍ					ODPOLEDNÍ				
den	hodina	tréninková náplň	metry	minuty	den	hodina	tréninková náplň	metry	minuty
čtvrtek 2.4.2015		zahájení VT sraz 15.00			**čtvrtek 2.4.2015** odpoledne	17.00-19.00	500lib, 400PZn, 300Z, 200PZn, 100Z soupaž 15 x 100 K, PZ st.K=1´45, PZ=2´; 200V 1500pl. (100K+50Z) 500n (50 1.zp. + 50lib.) 4 x start (**do 15m**) lib. do 50V; 100V	5500	120
pátek 3.4.2015 dopoledne	8.00-10.00	600R; 600n (50lehce + **25 ostře**) po"75" lib. 12 x 50Kpl. po"50" pravá, levá paže; 100V 600 po "50" Z,P (Z=2záb.pravá, 2záb.levá; P=2xpaže, 1xnohy) 12 x 100K lehká x **ostrá** st.2´; 600n (50 1.zp. + 50lib) **nácvik štafetových odskoků** (200m)	4500	120	**pátek 3.4.2015** odpoledne	17.00-19.00	300lib; **2x(25lib**+25V),200lib,**2x(25lib**+25V),100lib,**2x(25lib**+25V) **100**,200pac,**400**,800pl,**400**,200pac,**100K** i. 30´´,40´´,50´´,60´´ 200V; 800TC M,P **50**,100n,**200**,300n,**200**,100n,**50** 1.zp i. 20´´,30´´,40´´,50´´ 100V **nácvik štafetových odskoků** (200m)	5400	120
sobota 4.4.2015 dopoledne	7.00-9.00	100, 200, 300 PZ opačně **6 x (50Kpl.** + 100V); 600 po "50" Z,Pn **6 x (50Pp, M pl**. + 100V; 600 po "50" Zn,P; **6 x (50Zpl.** + 100V); 600 po "50" Z soup., P kraul. nohy 4x100 PZn opačně st.2´10; 100V	5600	120	**sobota 4.4.2015** odpoledne	13.00-15.00	600R; 4 x (25↓+25V) 15 x 100K 4lehce+**1rychlá** st.1´40; 100V; 300n 1.zp. 12 x 100K 3lehce+**1rychlá** st.1´35; 100V; 200n 1.zp. 9 x 100K 2lehce+**1rychlá** st.1´30; 100V; 100n 1.zp. 4 x (25↓+25V)	5500	120
	9.45-10.30	SP: basket.hala: běžecké rozcv.; medicinbaly		45		16.00-17.00	SP: tělocvična: rozběhání 10´; fotbálek 20´; výběh + rovinky 15´; vybíjená 15´		60
neděle 5.4.2015 dopoledne		volný půlden (společné sledování finále MČR družstev)			**neděle 5.4.2015** odpoledne	13.00-14.00	SP: tělocvična: rozcv., běh, lehké posilování, jóga		60
						14.00-15.00	2x (200s, 200n, 100s, 100n) 20 x 200 K,(1.),K,PZ TF 22-24 st.K=3´, (1.),PZ = 3´45 300V; nácvik štafetových odskoků (300)	5800	120
pondělí 6.4.2015 dopoledne	8.30-8.50	SP: aktivní rozcvička 20´		20	**pondělí 6.4.2015** odpoledne	14.30-14.50	SP: aktivní rozcvička 20´		60
	9.00-11.00	600R; 200TC M **4 x (25Mpl.** (5záb.;4záb.,3záb.,2záb.) + 25V) st.1´10; 100V 3 x 300 (150Z+150P) TF 23-25 st.5´20; 100V **4 x (50Mpl.** (12záb.;10záb.,8záb.,6záb.) + 50V) st. 2´; 100V 3 x 300 PZn st. 6´30; 100V **4 x (75Mpl.** (25↓) + 75V) st. 3´; 100V 3 x 300 (150P+150K) TF 23-25 st.5´; 100V	5300	120		13.00-14.45	50Z,50P,50K,100Z,100P,100K,50Z,50P,50K; 200 MTC 6 x 150 (50Z,50P,50K) i. 30´´ důraz na obrátky; 100V **4 x (25M ST** + 75V); 100V 16 x 50pl. Mn na zádech, Pp st.1´ 6 x 150 (50Z,50P,50K) i. 30´´ důraz na obrátky; 100V **4 x (50M ST** + 150V); 100V	5000	120
						20.10-21.10	jóga - dechová cvičení 60´		
úterý 7.4.2015 dopoledne	8.00-8.30	SP: aktivní rozcvička 20´		20	**úterý 7.4.2015** odpoledne	13.30-13.50	focení + společné posezení		
	8.30-10.30	800R; 5 x (9x100K) + 100V po sér: n pl.=st.1´50; p=st.1´45; s=st.1´40; s pac=st.1´35; s=st.1´30 200V	6000	120		14.00-15.00	600R; 400 I.zp (po 50 nohy/Tc) 3x (6x75 I.zp. (na začátku 3prsové tempa ↓) + 25V) ... ... v sérii 2+2+2 prog. + po každé sér. 400pac K,Z dl.záb. 600pl. po "50" vlnění bok, záda, bok, břicho **4 x 25 I.zp. max se startem (štaf. odskok)** + 75V	5000	120
středa 8.4.2015 dopoledne	8.40-9.10	SP: aktivní rozcvička 30´		30	**středa 8.4.2015** odpoledne				
	9.15-11.00	400s; 300n, 200s, 100n lib **10x (25 se startem n I.zp.**↓,+ 25V) i.30´´ 1500K pac pl hypox. po 50 3,5,3,7 **10x 100n I.zp.**+ 100V	5000	100			volný půlden		
						20.00-21.00	jóga - dechová cvičení 60´		
čtvrtek 9.4.2015 dopoledne	8.30-8.50	SP: aktivní rozcvička 20´		20	**čtvrtek 9.4.2015** odpoledne	15.35-15.55	SP: aktivní rozcvička 20´		20
	9.00-10.30	500R 10x (150 (50M,50Z,50P) i. 30´´ + 250K i.30´´) po sér. S; n+p 200V	4700	90		14.00-16.00	200s,100n,200s,100n,200s lib. 400, 300, 200, 100 i.30´´ (75%K+25% 1.zp.) 8x50n pl. ve dvojicích (přední stream.poloha, **zadní kope**) 400, 300, 200, 100 i.30´´ (75%K+25% 1.zp.) 8x50n pl. ve dvojicích (přední stream.poloha, **zadní kope**) 400, 300, 200, 100 i.30´´ (75%K+25% 1.zp.) 200V; **2x** štafeta (4x**50PZ -každá svůj I.zp.**) + 100V	5100	120
pátek 10.4.2015 dopoledne	9.20-9.50	SP: aktivní rozcvička 30´		30	**pátek 10.4.2015** odpoledne	14.10-14.25	SP: aktivní rozcvička 20´		15
	10.00-11.30	800R; 400TC 1.zp. **10x (50 1.zp se startem** + 250V i.30´´) po sér. S; n+p	4200	90		14.30-16.00	200s,200n,200p,200n,200s lib. 10x50 TC Mpl. st. 1´05; 5x200Z pac s/p st.3´45 10x50 TC Ppl. st. 1´05; 5x200K pac s/p st.3´30 300n lib	4300	90
						19.30-20.30	jóga - dechová cvičení 60´		
sobota 11.4.2013 dopoledne	7.00-8.30	600R; 8 x (15K + 35V) 4x 200K TF 23-24 st. 3´10; 200V; 4x50 1.zp. st.1´05; 100V 3x 200K TF 25-26 st. 3´20; 150V; 3x50 1.zp. st.1´05; 100V **2x 200K TF 27-28** st. 3´30; 100V; 2x50 1.zp. st.1´05; 100V **1x 200K TF 29-30**; 200V; **50 1.zp. se startem** st.1´05; 250V	4700	90					
		ukončení VT snídaní po dopoledním tréninku v 9.30							
celkem dopoledne			40000	850	celkem odpoledne			41600	930
součet za celý VT			**naplaváno: 81600 m**			**voda: 29,5 hod**		**suchá příprava: 380 min**	

měřené série:	10 x 100n 1.zp. (8.4. dopledne)	ø	10 x 50 I.zp. se stratem (10.4. dopoledne)	ø
Zubalíková Lucie (K)	1:50,3; 1:51,1; 1:50,9; 1:51,9; 1:52,2; 1:50,5; 1:52,4; 1:49,7; 1:52,8; 1:51,7	**1:51,3**	31,3; 32,2; 31,0; 31,3; 31,6; 31,3; 31,5; 32,1; 32,2; 32,1	**0:31,6**
Secká Adéla (K)	1:53,5; 1:53,3; 1:50,7; 1:51,8; 1:50,9; 1:47,2; 1:49,1; 1:51,1; 1:47,8; 1:45,9	**1:50,1**	30,9; 31,2; 31,8; 32,9; 31,9; 32,0; 31,9; 32,5; 32,0; 32,8	**0:32,0**
Hnízdilová Marie (Z)	1:44,1; 1:44,5, 1:41,1, 1:43,8; 1:35,2; 1:39,3; 1:38,9; 1:38,9; 1:39,5; 1:32,6	**1:39,8**	35,5; 36,0; 36,6; 37,7; 38,4; 38,1; 36,0; 36,2; 36,5; 35,7	**0:36,6**
Slabihoudová Kamila (Z)	x	**x**	36,0; 37,5; 38,1; 37,1; 38,1; 37,9; 37,8; 37,6; 37,7; 38,4	**0:37,6**
Zdražilová Zoe (M)	1:52,1; 1:53,8; 1:50,3; 1:51,7; 1:50,3; 1:50,8; 1:48,5; 1:48,3; 1:48,9; 1:48,5	**1:40,1**	34,8; 35,3; 34,7; 35,5; 35,4; 36,0; 36,0; 37,0; 36,5; 37,7	**0:35,9**
Píclová Veronika (M)	1:50,8; 1:51,4; 1:48,4; 1:50,8; 1:49,4; 1:47,5; 1:49,0; 1:48,3; 1:50,5; 1:47,0	**1:49,3**	33,0; 33,4; 32,4; 34,4; 32,9; 33,2; 32,6; 33,0; 33,7; 34,4	**0:33,3**
Konšelová Tereza (P)	1:47,2; 1:49,1; 1:46,0; 1:47,9; 1:50,9; 1:47,4; 1:47,9; 1:48,5; 1:49,8; 1:48,4	**1:48,3**	38,7; 40,0; 39,6; 39,8; 39,7; 39,1; 39,9; 39,6; 40,3; 40,4	**0:39,7**
Malcharová Anežka (P)	1:47,5; 1:47,3; 1:43,9; 1:43,6; 1:45,3; 1:44,2; 1:44,6; 1:45,4; 1:46,0; 1:44,0	**1:45,2**	38,0; 39,2; 39,2; 38,8; 38,7; 38,6; 39,6; 38,1; 38,0; 39,1	**0:38,7**