

VT reprezentace starších juniorů; Olomouc 28. 9. - 7. 10. 2017

trenér:

tréninková skupina:

Jan Šimek

Polcarová Tereza 01, Zekuciová Izabela 01, Zubalíková Lucie 02
Čermák Václav 00, Svoboda Kristián 00, Machalá Matyáš 01

DOPOLEDNÍ		DOPOLEDNÍ				DOPOLEDNÍ			
den	hodina	tréninková náplň	metry	minuty	den	hodina	tréninková náplň	metry	minuty
					čtvrtek 28.09.16		zahájení VT sraz do 19.00		
						19.00	zahájení VT; oznámení programem a bezpečnosti; společná večeře		
pátek 29.09.17	7.00 - 10.00	tělesná funkční diagnostika: složení těla, dysbalance, vitální kapacita, dynamika odrazu, síla stisku			pátek 29.09.17	14.00 - 16.00	R.300 libo + 300 [50K Tc. + 50Z] + 300 [50Kn + 50P] 1500 [300K D3,5,7 po 50 + 200Pz] 16x 50K pac. Is 45" + 400 [75P+25M] 8x 100K Is 1'30" + 400Z pl. [v každé 25 - 6 kopů !!!] 16x 50K pac. Is 45" + 400 [75M+25P] 8x 100Pz Is 1'30" + 400Z pl. [v každé 25 - 6 kopů !!!] 1500 [300K D3,5,7 po 50 + 200Pz]	8700	120
sobota 30.09.17	9.00 - 11.30	R. 300libo + 200Hz [50Hz Tc. + 50Hzn] + 4x 50K stup. lo 20" 200 [100libo+100Pz] + 4x 50 [25Hzn + 25Hz stup.] lo 10" 200 [100libo+100Pz] + 4x 50 [25.↓ + 15m Hz !!! + vypl.] lo 20" 4x 150 [100K stup. Po 25 + 50mn záda] pl. lo 15" 3x 4x100Hz - start + 300 vypl. Is 3' ; 2'45" ; 2'30" - PB + 10 - 20% 6x 150 [25 scull. + 25Kn stream + 50K tech. + 50K Tc.] pac. + šn. lo 15" 6x 25.↓ Is 1' + 150 vypl.	5400	120	sobota 30.09.17	14.30 - 16.00	R. 400 libo + 600 [50K + 50Z + 50P] + 4x 100Kn lo 20" kontrolní série 5x 1000K lo 20" 400 vypl.	6800	90
neděle 01.10.17	9.00 - 11.30	R. 600 [200libo + 100Kn + 200Pz + 100Zn] + 8x 50 [25K Tc. + 25Hz] 12x 50 [25Kn !!! + 25K] pac. Is 1' 8x 50K pl. Is 40" + 100 vypl. 4x [400K + 4x 100Hz + 100 libo nohy] Is 5'30" + 1'30" 12x 50 [25Hzn + 25K tech.] Is 1' 8x 50Kn !!! Is 1'10" ; vypl.	6700	120	neděle 01.10.17	14.00 - 15.00	R. 500 libo 4x 200 [50 scull. + 50K Tc. + 50Mn + 50K Tc.] šn. lo 20" 4x 50 - ve dvojicích 2xM + 2x Z [1.paže + 2. nohy] 3x 100 [UW max. + vypl.] 4x 200 [50Z rotace + 50P Tc. + 50Zn bok + 50P Tc.] 4x 50 - ve dvojicích 2xP + 2x K [1.paže + 2. nohy] 3x 100 [UW max. + vypl.]	3100	60
pondělí 02.10.17	10.00 - 12.00	R. 800 [200libo + 200Kn] 6x 400 Is 5'20" [1. + 3. + 5. K ; 2. + 4. K paže] pac. 5x 200Pz lo 15" + 200 vypl. 5x 400 Is 5' ; 6' [1. + 3. + 5. K ; 2. + 4. K kn] pl. 10x 100Pz - start lo 15" + 200 vypl. 800K pl.+pac.+šn.	8000	120	pondělí 02.10.17	14.30 - 16.00	R. 200libo + 100Hz Tc. + 200libo + 100Hzn + 400Pz st. Por. 16x 50 [3x 50K stup. + 50Z + 50.↓] pl. lo 20" 200 vypl. 3x [4x 50Hz !!! + 50 vypl.] + 150 vypl. lo 10" 3x [2x 100Hz !!! + 50 vypl.] + 150 vypl. lo 20" 3x [200Hz !!! Pl. + 50 vypl.] + 150 vypl.	5700	90
úterý 03.10.17	8.00 - 10.00	R. 300 libo + 300Kn [50 l + 50 volně] + 200 libo + 200Kn [50 l + 50 volně] 2x [600K + 500Pz + 400K + 300Z + 200K + 100Hz] + 400 [25scull. + 50Zn + 25MKn] 40x 50 [4x 50K D5 Is 45" + 2x Kn + 2x K Tc.] šn. Is 45" + 1' 400 vypl.	8000	120	úterý 03.10.17	14.00 - 16.00	R. 1200 [100 libo + 200Pzn + 100libo + 200Pz] 12x 50 [2xKn + 50 [25.↓ + 25M hypox.] + 50Hz] lo 10" + 200 vypl. 10x 200 [1. 200Pz, 2. 150Kn !!! + 50 vypl.] Is 3'15" + 200 vypl. 12x 50 [2x 50K pac. + 50 [25.↓ + 25Pn záda] + 50Hz] lo 10"	6000	120
středa 04.10.17		volný půlden			středa 04.10.17	14.00 - 16.00	R. 400 libo + 100Pz + 100Z + 100Pz + 100P + 100Pz + 100M 2x [1500 - 300K šn + 200Kn] 12x 50Pz Is 50" 400K + 2x 200Z + 100 libo 4x 100K + 8x 50K + 100 libo	7000	120
čtvrtek 05.10.17	8.00 - 10.00	R. 400 [50K+50Z] + 400 [50K + 50P] + 400Pz pyramid 16x 50 [25scull. + 25K Tc. ; 25M+25Z - vlnění] lo 10" 3x - 4x 100Kn !!! Is 2' + 100 vypl. + 400 K Tc. + tech. pac. 25x 50 [3x Hz stup. + 50Hzn !!! + 50 vypl.] pl. Is 1' 400 [50Z + 50P]	6350	120	čtvrtek 05.10.17	14.00 - 16.00	R. 2x [200 libo + 200K + 200Kn] 4x - 800K + 300 [50K Tc. + 100K dl. Záběr + 50Pkn + 100K D5] + 300Pz + 300K + 100 vypl. lo 10"	8400	120
pátek 06.10.17	10.00 - 12.00	1200Zr kontrolní test: 8x200 [1.] st.5' 2+2+2+2 zrychlované 600V	3400	80	pátek 06.10.17	15.00 - 16.00	R. 300 libo + 200Z + 100Kn + 300Pz + 200P + 100Kn 10x 50 [1. K D3, 2.K D5, 3. K D7, 4. !!!, 5. vypl.] Is 1' 2x 200Pz [50M Tc. + 50Z + 50P Tc. + 50K ; 50M + 50Z Tc. + 50P + 50 Tc.] 10x 50 [1. K D3, 2.K D5, 3. K D7, 4. !!!, 5. vypl.] pl. Is 1'	2600	60
sobota 07.10.17	8.00 - 10.30	R. 4x 200 [25 se startem vlnění ↓ + 25Z soupaž + 50M libo + 100K/2 po ser] 400 ploutve na boku [25spravy/25 levý] 50Vlnění/50Kn 16x50 pac i 15" 1) K (25 pravá + 25 souhra) 2) Z doblážka v předpažení 3) K (25 levá + 25 souhra) 4) Z (25 lehce + 15 max + 10 lehce) 400 nohy ploutve [200K + 200lib.] 16x100 l.20" 1) (3 záb. M + do 50 Z + 3 záb. P + do 50 K) 2) K (10 - 12 záběrů na 25) 150V; 4x25 vlnění pod vodou st.50", 45", 40"; 150V návčik štafetových předávek [4x naplávání na stěnu K max + 4x odskok	4600	120					
celkem dopoledne			42450	800	celkem odpoledne			48300	660
součet za celý VT			napláváno: 90750 m				voda: 1460 min		

REGENERAČE: whirlpool po tréninku dle zájmu a masáže dle zájmu
FYZIOTERAPIE: dle potřeby u P. Hulvové

VT reprezentace starších juniorů; Olomouc 28. 9. - 7. 10. 2017

trenér:

tréninková skupina:

Jan Šimek

Polcarová Tereza, Zekuciová Izabela, Zubalíková Lucie
Čermák Václav, Svoboda Kristián, Machalla Matyáš

měřené úseky: 5x 1000K lo 20"	1. KmTF/ STROKE	2. KmTF/ STROKE	3. KmTF/ STROKE	4. KmTF/ STROKE	5. KmTF/ STROKE	ČAS:
Polcarová Tereza	26; 32,3	27; 33,6	26; 34,2	25; 35,1	25; 35,7	1:06:05
Zekuciová Izabela	27; 27,6	27; 27,0	24; 25,9	24; 25,4	26; 26,6	1:06:00
Zubalíková Lucie	23; 26,3	23; 28,5	23; 26,7	23; 25,4	23; 27,9	1:05:55
Čermák Václav	24; 29,5	22; 29,3	23; 29,8	20; 29,6	24; 28,9	1:01:48
Svoboda Kristián	25; 32,7	26; 31,4	24; 29,8	24; 30,1	23; 30,8	1:03:15
Machalla Matyáš	27; 34,0	25; 34,9	26; 34,7	27; 34,4	24; 33,5	1:01:50

měřené úseky:	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
9x 200Hz									
Polcarová Tereza	02:14,8	02:15,6	02:14,2	02:16,8	02:17,9	02:18,3	02:16,1	02:14,1	02:10,6
Zekuciová Isabela	02:30,8	02:28,1	02:27,6	02:32,3	02:37,6	02:35,3	02:29,9	02:28,4	02:28,7
Zubalíková Lucie	02:15,2	02:13,6	02:11,8	02:17,0	02:17,1	02:18,1	02:18,1	02:17,6	02:07,9
Čermák Václav	02:15,8	02:15,7	02:13,6	02:15,8	02:20,6	02:23,0	02:21,5	02:25,9	02:31,6
Svoboda Kristián	02:15,4	02:14,3	02:13,1	02:17,2	02:22,0	02:23,6	02:13,1	02:12,1	02:07,5
Machalla Matyáš	02:07,2	02:07,6	02:05,9	02:09,6	02:11,1	02:09,4	02:06,4	02:07,9	02:06,2

měřené úseky:	1.	2.	3.	4.	5.	6.
12x 100Kn Is 2'						
Polcarová Tereza	01:34,6	01:35,6	01:36,8	01:36,2	01:38,2	01:36,6
Zekuciová Isabela	01:22,6	01:28,0	01:30,2	01:30,5	01:28,9	01:26,8
Zubalíková Lucie	01:35,0	01:36,5	01:34,8	01:34,2	01:39,2	01:37,7
Čermák Václav	01:22,4	01:23,7	01:23,2	01:22,8	01:23,6	01:22,9
Svoboda Krisitián	01:35,3	01:37,2	01:36,0	01:34,8	01:38,6	01:35,8
Machalla Matyáš	01:24,0	01:23,6	01:24,0	01:23,8	01:24,2	01:23,8
měřené úseky:	7.	8.	9.	10.	11.	12.
12x 100Kn Is 2'						
Polcarová Tereza	01:36,9	01:37,0	01:31,2	01:26,2	01:25,2	01:28,6
Zekuciová Isabela	01:26,6	01:26,3	01:29,9	01:27,9	01:26,9	01:25,4
Zubalíková Lucie	01:35,2	01:36,0	01:32,5	01:35,2	01:35,6	01:34,2
Čermák Václav	01:20,8	01:24,2	01:27,3	01:26,2	01:25,2	01:17,2
Svoboda Krisitián	01:33,2	01:32,0	01:34,6	01:33,6	01:34,6	01:33,2
Machalla Matyáš	01:21,2	01:21,0	01:21,0	01:19,3	01:19,6	01:18,0