

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

trenér:

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

tréninková skupina:

Jan Šimek

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 + 50Prkn + 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 dobláňka 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