

# VT reprezentace st. juniorů; Olomouc 23.9.-2.10.2018

trenér:

tréninková skupina:

Patrik Davídek

Zubalková Lucie 02, Pleskotová Julie 02, Janjrová Lucie 03, Šebestová Lucie  
Sonnberg Filip 02, Jřezek Jakub 02, Ludvík David 02

DOPOLEDNÍ		tréninková náplň		metry	minuty	ODPOLEDNÍ		tréninková náplň		metry	minuty
den	hodina					den	hodina				
Neděle 23.09.18	dopoledne	zahájení VT 14:00					16:30-18:00	400R; 3 x 100PZ TC 600K, 2 pl. <u>Wajezek</u> 8 x 100 N Z; 1.zp i. 20"; 100V 5 x 400 (100PZ + 300K) i. 30"; 200P dlouhé tempo 12x50 M,Z,K i. 20" (15 ↓ + 10 + 25V); 100V 4 x 50P (25TC + 25S); 200V		5500	90
							15:00-15:45	běhavé aktivity (hry, štafety) (hala)			45
Pondělí 24.09.18	dopoledne	400 rozpl. 2x(100vln+150K+50Hz cv.) 2x (2x100N hz 1'50"+100Hz cv.) 2x (2x100pz+1'45"+100N hz) <b>6x150K 1-lehce 2 20" 2-150Hz 2 20" ostře) 2 pauza</b> <b>6x100 (1K-lehce 1'40" 2-hz ostře 1'40" 2-pauza</b> <b>6x50 (1 K-lehce 50" 2-HZ (tempo200) 50"</b> 200N Hz+200K+200R Hz+2x100P 300 vln.pl střídá strany 100vypł. 20x100 pl. Licha-50M/50K, suda 50z/50 1'25"+200vypł. rozcvičení+balance		7600	120		14:00-16:30	4x100K 1'30"+4x100Pz+1'40,8x50(25ppv vln+25libo) 16x25K 1+1'35" <b>3x800 10'30"+3x400 5'10"+3x200 2'30" (H+20")</b> 6x50 z 1'		8100	150
		8:30-9:30			60		17:00-18:00	hry+streč.			60
Úterý 25.09.18	dopoledne	400rozpl+16x25 pz 16x50 Pz 1', 3x200N Hz pl. 10", 16x50Hz 3rychle+1volně 1', 3x300 10" (100cv, 100n, 100souh) Hz 100vypł. 10x100N Hz 3,5,7,10 rychle 2' 200vypł. 16x50 Vz 3x45" 1x55" 3x200R Vz 10"+200vypł.		6800	90		16:30-19:00	400 libo+20x50 pl + 5xvln, 5xKhypo, 5xNbok, 5xZ stup 1'  24x50 MZ/P 55"+200 kypo 5'7" 24x50K 50" + 200z techn. 5x(3x100 1'20"/1'40"+300Kpac 4'30"+100vypł. 3') 200vypł.		8400	150
		9:45 - 10:45			60		15:00-16:00	kontrolní testy SP			
Středa 26.09.18	dopoledne	Volný půlden		0	0		13:00 - 14:30	1000 libo 1600(75pz) 300kcv 6x(100K+200K) 50vypł. 1200(50mcv+50K) 50vypł. 6x200K 3' (50+50)(100+100)(200) 200vypł.		7400	120
		9:45 - 10:45			60						
Čtvrtek 27.09.18	dopoledne	400libo+8x150K (50N+50sou+50N8 pl.) 10" 8x50(25ppv+25K)1'15"+100vypł. <b>4x(50NHz+100NHz+150NHz+200NHz) 1'/2' /2'45"/4' +6x50libo</b> <b>vypł. 1'</b> 10x100(25M+50K+25M) 1'35" 200vypł.		6500	120		14:00-16:30	4x75Pz bez K 1'10"+4x100(50N+50Sou)+3x200K 3pac 2'50" <b>3x1500K+3x400 stup 20/21"/5'10"/5'45 (3'pauza)</b>  200vypł.		9400	150
		9:45 - 10:45			30						
pátek 28.09.18	dopoledne	16x50 K/hz 4 sou 4x N 50"/1' 1000 pl. (3x100pz 1'30" +2x50Hzcv 1' +100Hz stup) 2x50 libo 1' 2x(2x200(50Hz+50K) 3'30" + <b>4x50Hz START 1'20" +100Hz</b> <b>Start</b> +100vypł.+10x50Kpl. 50") 10x200 pac.pl. 4xK/1xZ 2'50"/3' 400 (50N+50R)		6900	120		16:30-19:00	400 libo+12x50(25ppv s deficitem +25libo) 30" 7x400K 5'30" A1+2x50z 1' +200liboN 6x300K pac 4'10" 2a5 NGS 2x50p 1' +200liboN  5x200K pl 1+1'3" 2x50Hz 1'+200liboN 4x100K progres 1'30" 2x50zs 1'+200liboN 100vypł.		8300	150
		8:30-9:30			60		14:30-16:00	Testy na biokinetiku			
sobota 29.09.18	dopoledne	dopoledne volno		0	0		16:00-18:00	Volno-přednáška o výživě		0	0
		9:30 - 10:30			0		16:15 - 16:45				0
Neděle 30.09.18	dopoledne	200 libo+200R 25PzK+200NK+200cv+200Pz 10x100 (50K+50Z) 1'30" +200Nlibo 10x100Z pl (25N+50sou+25) 1'35" +200Nlibo 10x100 (50K+50Z) 1'30" +200Nlibo 10x100 Z 1'30" zaměřit se na výjezd 200N libo 10x100 K pac. 1'20" 200N libo+100vypł.		7100	120		14:00-16:30	400libo+6x200(100obrpz+100K) 3' <b>20x50pl (25ppv+10NHz max+15vypł)(NHz max) 1'10"</b> 12x150 K A1 2'+100vypł. <b>2x50Nhz 1'15" +2x75HzN1'40" +2x100Nhz 2'+2x200Hz 4'</b> <b>2x100Juhz+2x75HzN+2x50NHz</b> 12x150K pac A1 2'+100vypł		7600	150
		8:30-9:30			0		17:00-18:00	mičové hry			60
Pondělí 01.10.18	dopoledne	50M+100z+200p+300ksou+200pN+100zN+50Mn <b>4x200Pz 3' /3'15" +4x100(50M+50Z) 1'30" +100vypł.</b> 16x50K pac 4'45"+16x25pz po 4 25cv/25sou 10" <b>4x200Pz 3' /3'15" +4x100(50z+50p) 1'30" +100vypł.</b> 16x50Z pl 50" +16x25plš vln 10" <b>4x200Pz 3' /3'15" +4x100(50p+50K)+200vypł.</b>		7300	120		16:30-19:00	400 libo+200NK+200RK+16x50K 2x50"/2x40" 1000Kpac 13'30" A1+10x100K 1'30" A2+100vypł. 800K pac 11" +8x100K 1'25" +100vypł. 600K pac 8" +6x100K 1'20" +100vypł. 400K pac 5'10" +4x100K 1'15" +100vypł. 200K pac 2'45" +2x100K 1'10" +100vypł. 100K pac+100K START Sprint.+ 500pl(50N+50libo) kompenzační cv.		8800	120
		8:30-9:30			60		15:30-16:30				60
Úterý 02.10.18	dopoledne	1200 rozpl. 8x200 HZ test 5' 400vypł.		3200	120						
		celkem dopoledne holky		0	840		celkem odpoledne holky		0	915	
celkem dopoledne kluci				45400	840	celkem odpoledne kluci				63500	915
<b>součet za celý VT</b>		<b>holky</b>		<b>naplaváno: 0 m</b>		<b>voda: 1380 min</b>		<b>suchá příprava: 375 min</b>			
<b>součet za celý VT</b>		<b>kluci</b>		<b>naplaváno: 108900 m</b>		<b>voda: 1380 min</b>		<b>suchá příprava: 495 min</b>			

Plavecké tréninky byly zaměřeny na rozvoj všech plaveckých způsobů, dechové kapacity, hlídání pásem intenzity podle tepové frekvence, dodržování zásad správné plavecké polohy, délky plaveckého kroku; dodržování kvalitních výjezdů - postavení proudnicového postavení těla a vlnění; v rámci dlouhodobého zaměření převládala aerobní vytrvalost TF 23-25. Během týdne bylo provedeno 7 kontrolních měření (viz další list dokumentu).

#### Hodnocení tréninkové skupiny:

##### Zubalíková, Pleskotová, Sonnenberg, Janýrová, Zubalíková, Ludvík, (sparing Krček, Šebestová)

Tréninková skupina se skládala převážně z vytrvalců. Plavci absolvovali 15 tréninkových jednotek. Tréninkový cyklus byl následující: 5x plaveckých tréninků+1 půlden volna. Trénink byl plavaný převážně kraulem nízkou a střední intenzitou. Ve vysoké intenzitě se plaval převážně hlavní zp. úseky nohama hlavím zp. Program byl sestaven na střídání intenzit od hlavního trenéra to jsem se snažil dodržovat. Celá skupina pracovala zodpovědně bez závažných zdravotních komplikací. Všechny tréninkové jednotky absolvovali bez přerušení, což nebývá často k vidění. Všichni členové skupiny kromě Zubalíkové byli v reprezentaci po prvé. Mile mě překvapili svoji pracovitostí a nasazením.

##### **Ludvík David:**

David má rezervy v suché přípravě, ale oceňuji jeho snahu. Líbilo se mi, jak se při znakových sériích zaměřuje na správné a dlouhé vyvíjení.

##### **Sonnenberg Filip:**

Filip mě velice pozitivně překvapil svým přístupem, myslím jsem, že některé úseky nebude stíhat. Filip opravdu makal, všechny série, které šli, plaval svým hlavním způsobem, tedy motýlem. Po konzultaci s fyzioterapeutkou muže dojit přetížení kolen vzhledem ke způsobu vlnění.

##### **Pleskotová Julie:**

Julie, tréninkovou zátěž absolvovala bez problému, přistupovala k tréninku pozitivně i když, to bylo určitě někdy náročné ke všemu přistupovala zodpovědně. Po získání více zkušeností půjde určitě výkonnostně nahoru. Nemám nic, co bych v tomto případě vytkl.

##### **Zubalíková Lucie:**

Nejzkušenější z celé skupiny s Luckou jsem mohl pracovat už minulou sezonu. Lucka postupem času vyzrála a ví co od tréninku očekávat. Hodně se mi líbil její bojovný přístup, že i když byla fyzicky vysílená, nic nevzdávala, a plavala naplno až do konce tréninku. Lucce dělají problémy tréninky zaměřené na nohy, od minulého soustředění, se ale výrazně zlepšila.

##### **Janýrová Lucie:**

Nejmladší člen týmu. Pro Lucku začátek soustředění byl dost náročný, než si trošku zvykla na těžší tréninkový režim. Denní kilometráž, byla o dost vyšší než na co je Lucka zvyklá. Po jednom tréninku. cyklu si Lucka zvykla, a předváděla velice povedené tréninky jak na suchu tak ve vodě. Lucky přednost je dobrá poloha na vodě, při plav. způsobu kraul. Zaměřil bych se ale na pozici hlavy, kterou má při plavání ve velkém záklonu.

Ke konci soustředění se plaval step-test 8x200Hz stupňovaně po 2 v 5 minutách.

Celková kilometráž skupiny činila **108 900m**.