

VT Olomouc, 7.3.-16.3.2019

trénér:

tréninková skupina:

Davídek Patrik

Janýrová Lucie, Pleskotová Julie, Neoralová Tereza (sparring)

Souček Marek, Sonenberk Filip, Sazovský Jan, Borovanský Robert, Krček Jakub (sparring)

den		hodina		DOPOLEDNÍ tréninková náplň		metry	minuty	den		hodina		DOPOLEDNÍ tréninková náplň		metry	minuty
pátek 8.3. dopoledne	8:00-9:45	400 rozpl. 8x50cv hz 10''+400 pl (50vln pl š.+50souhra na dlouhé temp.) 3x800 130'' 1-k(200n+200r+200n+200r) každá 200 stup, 2-z (to samé), 3-M pl (to samé) 200vypł.						14:30-16:15	200libo+10x100obr pz+16x50 cv pz/souk 10''						
		6x400K 1-70%, 2-NGS 5'30'' 100vypł. 400M (50N+50 libo pl.)		6600	105	20x175 (75M,Z,P+100K) 2'20'' 4x50 libo 1' 3x400 K pac fart 5'10'' Honza 5:00/4:35, 2/4:25, 2/Robert 4:53, 1/4:29, 7/4:11, 8/Jakub 5:01, 1/4:36, 2/4:31, 9/Sony 5:05, 1/4:42, 1/4:38, 5 200vypł.			7100	105					
sobota 9.3. dopoledne	8:00-10:00	8x150K/Z-K/P-K/M/MZK 20''+6x50NK 25+25 1'10'' 8x800K (3xrychle TF 28-30 +1 volněji tempo na 100m 1:15)/(3xrychle pac+1 tempo 1:15)						400 libo							
		11'' holky 8x700 Honza 9:42, 1/9:49, 2/47, 2/10:27, 1/9:30, 2/34, 2/43, 2/10:12, 2/Robert 9:41, 2/45, 3/46, 1/10:23, 2/9:16, 2/9:13, 5/9:13, 2/10:10, 1/Jakub 9:40, 1/42, 2/47, 2/10:26, 1/9:27, 1/38, 6/46, 2/10:20, 2/Lucka 9:19, 1/14, 2/20, 1/37, 1/07, 2/8:55, 9/45, 5/09, 2/Julie 18, 2/17, 0/19, 1/38, 2/8:30, 2/9:02, 2/9:06, 6/Tereza 9:18, 2/25, 2/33, 2/46, 2/17, 2/10, 2/18, 6/9:29, 9 100vypł. 16x50 pl pz po 4 N/sou/N/sou''+200vypł.		9000	150	800(50K,P,Z,M+100K+50libo)+200vln pl. 3x(4x100K 85% 1'30''+400K 5'40'')+100vypł.Honza 1:15, 4/6, 6/5, 3/4:32, 9/2)5, 1/8, 6/7, 6/6, 5/4:34, 2/2)5, 1/8, 6/7, 6/6, 5/4:64, 2/3)6, 8/4, 7/7, 1/8, 2/4:37, 6/Robert 6, 1/6, 5/5, 8/5, 8/4:33, 0/2) 4, 0/6, 5/6, 0/7, 2/4:31, 2/3)7, 4/5, 7/7, 1/7, 3/4:33, 7 Jakub 1:8, 4/9, 4/6, 4/6, 8/4:38, 0/2) 2)8, 4/9, 4/6, 4/6, 8/4:38, 0/3)5, 4/5, 2/7, 8/8, 5/4:35, 6/Lucka 1:12, 1/10, 8/8, 8/10, 2/4:58, 2/2)8, 2/10, 1/10, 3/10, 5/4:55, 8/3)10, 2/9, 0/9, 6/11, 1/4:55, 8/Julie 1) 12, 9/14, 6/10, 0/12, 7/5:07, 2/2) 10, 0/12, 1/11, 8/12, 8/5:06, 2/3)10, 5/12, 1/12, 6/13, 2/5:05, 5 4x50Z 1' 2x(4x200K+800K 12'') 200vypł. běh 5km+kopce 10x20''		7200	120	60					
neděle 10.3. dopoledne		400libo+16x25pz 4x200pl. Hz/K 25Nrychle+25sou max+50tempo 20'' 10x50(25ppv+25hz) 1'15'' 4x(200(25Hz+75K+25Hz+75K) 3''+6x50Hz 1-(25cv rychle+25sourychle2-50 sou rychle) 1'15''+100Krychle 3') 6x50zs 1' vypł. 15x100K 1'30'' každá 5 na 90% 200vypł.						VOLNO							
		6500		150											
pondělí 11.3. dopoledne	8:30-11:00	200Pz+100M+200Pz+100Z+200Pz+100P+200Pz+100K 3'10''+4'40'' 12x50K 1'1''+1+200vypł. 3x(400K 5'40''+4x100K 1'20''+300K 4'30''+3x100K 1'20''+200K 2'50''+2x100K 1'20''+100K 1'30''+100K) pl/c/pac/pl.pac. Intezita A2-A3 6x50 vypł. 1' 2x(200obr pz+100Zn+400KplšL/P+100K bok) 200vypł.						15:00-17:00	400 rozpl+20x50 M/K 55'' 6x200 Z/K po 50m cv, R, Sou 20''						
		9100		150	9x200pz 3'15'' 3x85%zos, 3x90%, 3x95%+6x50Libo 1' 2x300 (pl.š.sou) (pl.š.25Nruceu těla+50sou+25ruceu t.š.) 30'' 9x200K 3'' 3x85%zos, 3x90%, 3x95%+6x50Libo 1' 200vypł.		7300		120	60					
úterý 12.3. dopoledne	8:30-11:00	400 libo+12x50(25ppv s deficitem +25libo) 30'' 7x400K 5'A2+2x50Z 1'+200liboN 6x300K pac 4'10'' 2a5 NGS 2x50p 1'+200liboN 5x200K pl 1+1'3'' 2x502Hz 1'+200liboN 4x100K progres 1'30'' 2x50Zs 1'+200liboN 100vypł						400R; 3 x 100PZ TC 600K, Z pl. Vložek 8 x 100 N Z; zp i. 20''; 100V 5 x 400 (100PZ + 300K) i. 30''; 200P dlouhé tempo 12x50 M, Z, K i. 20'' (15-L + 10 + 25V); 100V 4 x 50P (25TC + 25S); 200V							
		8300		150											
středa 13.3. dopoledne	8:00-9:30	1200 rozpl. 8x200 HZ test 5' 400vypł.						VOLNO							
		3200		60											
čtvrtek 14.3. dopoledne	8:00-10:30	4x100Libo 1'50'', 4x50cv hz 10'', 4x100(50n+50sou) 1'50'' 4x50 (25sc+25hz) 10'' 4x100Nhz 2'3'' 9x1003xK/3xHz/3xK 1-tempo, 2-25max+75, 3-sím po 50 20'' 200vypł.+12x50pl pz 1' 8x50Kž 10x50Kn prumer 47 1'10'' 100v+8x100K 1'30'' prumer 100 v 1500K 100v+6x100K prumer 100v 800K 100v+4x100 prumer 100 na/2x300Z 25n+75sou pl+200vypł						14:30-16:30	8x100 pz/lib 1'40''+20x25Pz sou/n 10'' 400vln. Pl 4 str.+600 pac.š 25N+25 sou K DP+100PN záda 20x50 (1-25ppv+25k, 2-Nhz, 3-sou libo) 20'' 1500K mašina točit po 50m 500 (50n+50r vypł)						
		7100		150	dechová cvičení+protažení										
pátek 15.3. dopoledne	9:00-11:00	3x200(50Pz+50libo)+100K 5, 7+4x50NK/Z 2ser. Pl.) 12x50(25ppv+25K/Z) každá 4 cela 50 ppv 1'30'', 100V 10x200 4x80% 1x90% 2'50'' +200vypł. 10x100 Z/K 1'30''+200vypł. 10x50K 1+1 (80%/90% os.)+200vypł. 6x50Zpl 1'						400 libo+400cvHz/K 30x50K pl š. technika 50''+100Npzáda 32x50pz M, Z 1' p 1'10'', K50'' (12, 5max)+100vypł. 30x50vzv pac 45''+100vypł.							
		6600		120											
pátek 16.3. dopoledne	9:00-11:30	závodní individuální rozplavání 2500													
		2500		150											
celkem dopoledne				58900	1185	celkem odpoledne		38300	705						
součet za celý VT		kluci		naplaváno: 97200 m		voda: 1890 min		suchá příprava: 240 min							

tréninková skupina:

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 hlavní sérií se střídala intenzita vypočítána na % od OR 80%, 85%90%. Poslední dva tréninkové dny byly upraveny z důvodu účasti plavců na finále MČR družstev v Brně.

Celá skupina pracovala zodpovědně bez závažných zdravotních komplikací. Někteří plavci se nevyhnuli zdravotním komplikacím.

Sonnenberg Filip třetí den potřeboval volnější z důvodu zvýšené teploty (možná špatná aklimatizace na trochu větší zátěž). Další den nastoupil do tréninkového režimu bez omezení a dokonce soustředění zvládl všechno bez problému.

Pleskotová Julie absolvovala tréninkovou zátěž bez problému, přistupovala k tréninku pozitivně, i když to bylo určitě někdy náročné. Ze soustředění odjela dříve ze studijních důvodů.

Sazovský Jan plaval bez problému, všechno zvládl bez potíží. Trošku bych se zaměřil na TJ na suchu. V plavecké části byl tahounem skupiny.

Borovanský Robert jeho přístup je svědomitý a příkladný. I když se specializuje na polohové tratě, dlouhé krauly v tréninku mu vůbec nedělají problém. Jako jeden z mála zvládl předepsanou intenzitu.

Souček Marek měl opožděný nástup do soustředění z důvodu účasti na klubovém soustředění. Ze začátku ho provázela únava, brzy se však dokázal výkonnostně do skupiny začlenit. Marek byl velice dobře připraven, vynechána pouze jedna tréninková jednotka z důvodu kožní alergie.

Jakub Krček byl na reprezentačním soustředění v roli sparringa. Tréninkové dávky zvládl bez obtíží. Měl by se zaměřit na všeobecnou kondici a protažení hlavních záběrových svalů.

Lucie Janýrová - od začátku ji provázely žaludeční obtíže. Snažila se s nimi poprat, ale nakonec byla nucena soustředění předčasně ukončit.