

SOUSTŘEDĚNÍ STARŠÍCH JUNIORŮ

OLOMOUČ 8. - 16.3 2019

Trenér: Eva Himrová

Skupina: Martin Čihák (02), Petr Krejčíř (02), Pavel Ouředník (01) – pouze 8.3., Daryna Nabojčenko (02), Viola Válková (03), David Tomandl (01)

Pátek 8.3. Baluo (25m)

9:45-11:30

600K, 3x200PZ i3:30, 3x100Kn i2'

24x100: 2xN i2', 2xTC i1:50, 2xS i1:40 (6xHz/6xlib.)

5x300K hypo3-5-7 po 100m (2.pl, 3.plpac, 4.pac)

200v

= 5,6km

16:15-18:00

500r, 5x100Vlplšn streamline i1:35, 500Nlib.

200pac, **4x25hypo! i30"**, 100v

400plpac, **6x25hypo! i30"**, 100v

600plpac, **8x25hypo! i30"**, 100v

800pac, **10x25hypo! i30"**, 100v

500N, 4x100 (**15m výj. 25 max!**+75v), 300v

=5,8km

Sobota 9.3. (50m)

9:30-12:00

R: 400lib, 300HZn, 200HZtc, 100lib

6x100: 25scull+25s+25N+25s i1:40 , 200lib

4x(300K TF26, 4x50HZ na 90% TF28-30, 100v) liché S i1:20, sudé Spl i1:10

600pac (100scull+100s)

4x(300K TF 26, 4xHZ na 90% TF 28-30, 100v)

liché S i1:20, sudé Npl i1:30

400v

=7,6km

14:30-15:30 běh + kondice

16:00-18:00

300r,700pl (15m výj.+50 M/Z/K+100lib)

8x150 (50HZ+50jiný+50HZ) S/N i15", 200v

10x100Npl na85% i1:50, 300v

8x150 (50PV+50lib+50PZě) S/TC i15", 200v

10x100 (25!+75) i2', 300lib.pac

200v

=6,6km

Neděle 10.3. (50m)

9:30-12:00

5x400 S/N/TC/R/S

10x200Kplpac i2:30 TF 24-26, 100v

8x50PZě i1'

10x100Kpac i1:25 TF27-29, 100v

8x50libTC i1'

10x50Kmax! i1:15, 200v

2x400(100s+50scull+200s+50tc)

200v

=7,7km

10x50K! i 1:15											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ø
Dave	28,2	29,3	29,1	29,1	29,3	29,1	29,4	29,4	30,0	28,7	29,2
Peta	28,7	29,3	29,0	28,9	29,6	28,9	29,6	29,7	30,1	28,3	29,2
Martas	28,1	29,3	27,6	28,0	29,3	28,2	29,0	28,7	29,1	28,2	28,6
Darča	33,1	33,0	32,4	33,6	33,8	34,3	35,5	34,9	35,1	33,0	33,9
Via	31,7	31,7	31,0	31,9	32,1	32,3	32,5	32,2	32,7	31,5	32,0

Odpoledne volno

Pondělí 11.3.**8:30-11:00**

200lib., 2x100PZ, 200lib., 2x100N, 200lib., 2x100R

2x(200K i2:40 TF27, 2x100HZ! 90% i1:35, 100v)

400plpac

200K+200PZ TF26 mezi15", 4x50HZ! 95% i1:10, 100v, 4x50(25!max+25v) i1', 200v

400Npl

2x(200K i2:45 TF27, 2x100HZ! 90% i1:35, 100v)

400plpac

200K+200PZ TF26 mezi15", 4x50HZ! 95% i1:10, 100v, 4x50(25!max+25v) i1', 200v

400pac:100scull+100s, 400: 50scull+50s, 200v

=7,6km

1.série		2x(2x100HZ) i1:35				4x50HZ i1:10				4x25HZ +25v i1'			
Martás	z	1:14,9	1:16,1	1:14,2	1:13,2	34,1	33,6	33,2	33,5	13,2	14,4	14,1	14,2
Peťa	z	1:15,1	1:15,6	1:16,5	1:16,1	33,1	33,5	32,9	33,7	14,4	14,9	14,8	14,7
Dave	M	1:13,3	1:14,6	1:13,5	1:12,7	30,3	30,3	30,6	30,8	12,9	13,5	13,8	13,2
Via	PZ/K	1:19,7	1:21,3	1:20,7	1:21,7	30,9	30,8	30,9	30,6	13,3	14,6	14,8	14,7
Darča	K	1:10,8	1:12,5	1:12,8	1:12,5	33,3	30,4	30,6	29,9	12,3	14,1	14,2	14,4

2.série		2x(2x100HZ) i1:35				4x50HZ i1:10				4x25HZ +25v i1'			
Martás	z	1:14,9	1:14,9	1:15,1	1:13,8	34,1	34,3	33,5	33,6	13,4	14,1	14,4	13,8
Peťa	z	1:16,3	1:17,5	1:17,2	1:16,8	33,3	34,0	33,4	32,5	14,6	14,4	14,7	14,5
Dave	M	1:14,1	1:14,0	1:14,6	1:13,7	30,0	29,7	30,1	30,4	12,6	13,1	13,2	13,2
Via	PZ/K	1:19,4	1:19,8	1:19,3	1:20,6	31,5	31,1	31,3	31,7	13,9	14,4	14,7	14,5

Darča K 1:19,3 1:18,4 1:13,9 1:12,1 33,1 31,2 30,8 29,6 13,4 13,8 14,8 15,2

15:00-17:00

400lib.,300PZ, 400Npl, 6x50pl hypo

2x50Nmax! i1:00, 200HZtc, 100lib., 200Kpac hypo3+7**4x50Nmax! i1:05, 200PZtc, 100lib., 400ZVLpl****6x50Nmax i1:10, 200HZtc, 100lib., 600Kpac hypo3+5****8x50N max! i1:15, 200PZtc, 100lib., 800pl výjezdy 15m!**

200v

=5,8km

	2x50N i1'				ø	4x50N i1:05					ø							
	K	44,4	51,0	47,7		Z	41,4	42,9	43,8	42,2		42,6						
Martás	K	44,4	51,0	47,7	Z	41,4	42,9	43,8	42,2	42,6								
Peťa	Z	41,1	44,0	42,6	Z	44,3	45,8	47,2	45,3	45,7								
Dave	M	40,3	43,8	42,1	K	44,2	45,8	43,1	42,1	43,8								
Via	K	44,2	47,2	45,7	M	48,7	48,3	49,4	49,4	49,0								
Darča	M	42,5	44,4	43,5	K	50,0	52,5	52,3	50,8	51,4								
	6x50N i1:10								ø	8x50N i1:15								ø
	Z	41,9	41,8	41,5	40,8	42,7	41,3	41,7		Z	42,9	41,7	41,7	41,5	41,9	40,4	42,3	
Martás	Z	41,9	41,8	41,5	40,8	42,7	41,3	41,7	Z	42,9	41,7	41,7	41,5	41,9	40,4	42,3	38,3	41,3
Peťa	Z	45,4	46,4	46,3	45,9	47,0	45,0	46,0	Z	45,1	45,5	46,6	44,9	45,4	44,9	45,0	43,5	45,1
Dave	M	44,1	44,8	45,3	44,8	45,8	44,4	44,9	K	46,2	45,7	46,3	44,3	45,0	44,6	44,7	42,6	44,9
Via	Z	46,6	47,7	46,9	47,5	46,3	47,0	47,0	Z	48,1	47,0	46,5	45,2	46,8	46,9	47,2	46,3	46,8
Darča	M	44,8	45,8	44,7	45,4	49,4	46,3	46,1	M	47,1	48,5	48,9	47,9	49,5	48,9	48,3	44,3	47,9

Úterý 12.3. (50m)

8:00-10:30

2x(200S+150PZ+100zpomal.+50N) 2.=pl

4x100pl (25M/PV!+75Z) i1:40

40x50K int.2x(8x55, 6x50, 4x45, 2x40), 200lib.

4x200 (Npl/50tc+50s/Rpac/50tc+50s) mezi15"

40x50 HZ!/lib. i1:10, 200v

4x300Kplpac min.záb/hypo

200v

=8,0km

20x50HZ!		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Darča	K	30,6	31,3	31,2	31,9	31,9	32,7	31,7	31,6	32,1	32,0
		32,8	32,9	32,0	33,6	31,7	31,8	31,5	34,9	29,6	29,3
Via	K	30,4	31,5	30,8	30,8	30,2	30,2	30,4	30,6	31,0	30,7
		30,1	30,4	30,1	30,5	30,4	31,1	30,9	31,2	30,6	29,9
Dave	M	30,5	29,8	29,6	29,4	29,3	29,1	29,4	29,5	30,0	29,1
		29,0	29,4	29,2	29,3	29,7	30,3	29,9	30,1	30,3	30,0
Martás	Z	32,8	32,9	32,6	32,8	32,3	32,1	32,9	32,5	31,5	31,4
		29,8	30,9	31,6	30,9	30,4	30,5	32,3	30,6	31,8	29,0
Peťa	Z	32,8	33,3	32,3	33,5	33,8	33,1	33,8	33,0	33,9	33,4
		31,8	33,8	33,5	33,9	33,4	33,6	34,1	33,8	33,4	33,6

(pozn. špatný interval startu)

15:00-16:30

500lib, 400PZ, 300lib, 200PZ, 100lib

2x600: 1.25scull+25!, 2.100PZpr+200PZmixN+R +100PZle+200HZtc po50m

6x100Kzrychl.i1:25, 6x100HZzpomal. i1:35

2x600: 1.Kpl hypo 6-4-2nádechy na 50m, 2. 100PZpr+200HZtc po50m +100PZle+200v

= 5,1km

17:00-18:00 běh + kondice

Středa 13.3. Baluo (25m)

8:00-11:30 (na 3 skupiny á cca 1h)

Libovolné rozplavání cca 1000m (pomůcky)

Step test! 8x200HZ (2x PB +20%, 2x PB + 15%, 2x PB +10%, 2x MAX!) i 5'

Libovolné vyplavání cca 400m

= 3,0km

Odpoledne volno

Čtvrtek 14.3. (50m)

8:00-10:30

400lib., 2x200PZ, 4x100Khypo3+5+7+9 i1:30

20x50pl (15m+4záb!!) i50"

5x200Npl! i3:45, 200v

800Rpac, 400TC, 200scull+s

20x50 (15-20-25-30MAX!) i1'

5x200Npl! i3:30, 200v

400PZ(25tc+25s), 300Zsoup., 200Nbez desky, 100lib.

=8,0km

14:30-16:30

600r, 5x100TC, 8x50pl (8kopů+4záb!)

3x(25!+75v i1:30, 50!+50v i2', 75!+25v i2:30, 100! i3') 100v

2x400pl K obr.pod vodou/PZ po 4záb., 100v

3x(75+25! i1:30, 50+50! i2', 25+75! i2:30, 100! i3') 100v

400lib.

=5,4km

		25!			50!			75!			100!					
Viola	K	14,4	14,6	14,2	32,2	32,5	32,8	47,7	48,4	49,6	1:06,3	1:05,8	1:08,1	1:09,2	1:06,7	1:09,7
Dave	M/K	13,2	12,6	13,2	31,6	29,8	31,1	45,8	45,0	48,7	1:04,1	1:01,4	1:06,6	1:06,1	1:02,2	1:06,2
Darča	K	15,3	15,8	15,8	34,1	36,1	34,7	51,6	53,3	52,1	1:11,0	1:12,4	1:12,3	1:15,1	1:14,7	1:14,5
Martás	Z/K	14,1	12,8	15,0	34,0	31,7	34,5	52,7	47,3	52,7	1:12,9	1:07,3	1:11,3	1:14,4	1:07,2	1:11,3
Peťa	Z/K	14,7	12,8	14,6	35,1	30,8	34,3	52,9	46,1	51,9	1:13,3	1:04,2	1:12,5	1:11,8	1:04,7	1:09,9

17:00-17:40 dechová cvičení, strečink**Pátek 15.3. (50m)****9:00-11:00**

100PZop, 200PZ 300PZ, 400K, 300Z/P, 200Z/P, 100M

15x100pl (4xKn TF28 i1:50', 1xK TF 30 i1:20), 100v

400(3Pzáb. pod vdou+4PV)

12x100PZ (2xS TF28 i1:35, 1xN TF30 i2'), 100v

400VLpl 8O2+6na hl.

9x100HZ (2xN TF28 i2', 1xS TF30 i1:30), 100v

200pac (50K hypo+50lib)

=6,5km

14:30-16:30

300lib, 200N, 100R, 200lib.

16x50 i1' start:scull max! 10"/N max do stěny 10"**12x100pl (zrychl.do obr.+15m výjezd!) i1:40**

800PV (25!+75)

12x100Kplpac hypo/25!nadváv.+75 i1:40**16x50 i1' start: 10"O2/nohy vertikál10"**

200v

=5,8km

Sobota 16.3. (50m)

9:00-10:30

600r

2x200-4x100-8x50, 200v

12x100TC

2x200-4x100-8x50, 200v

=4,6km

Hodnocení:

Skupina byla složená převážně ze sprinterů, a proto se ve sprinterských sériích vhodně doplňovali. Moc mě mrzelo, že Pavel Ouředník nemohl ze zdravotních důvodů zůstat, určitě by byl dalším zpestřením skupiny. Většina tréninků byla zaměřena na rychlost, práci nohou a tzv. kyslíkové plavání, přesto se zadařilo uplatit celkem 93km. Každý člen skupiny pracoval po celou dobu soustředění poctivě a s minimálním omezením. Věřím, že kvalitně odvedená práce brzy vynese každému vytoužené výsledky.

Martin Čihák – prozatím málo zkušený a vyplavaný plavec, což nemusí být přímo nevýhoda. Celé soustředění sice odplaval bez větších komplikací, nicméně často na něm byla patrná únava a tak ne vždy dokázal odplavat dané série tak, jak by bylo přímo zapotřebí. Rozhodně má vysoký potenciál, ale stále je na čem pracovat! Udělal velké pokroky v dílčích prvcích (např. výjezdy), což stojí za pochvalu. Kromě plaveckého tréninku je nutné zapracovat hlavně na suché přípravě, kde má opravdu velké rezervy.

Petr Krejčíř – soustředění se účastnil jako sparing, přesto projevilo velkou houževnatost a svědomitost. Během všech tréninků se snažil plnit většinu daných cílů, jen občas někde polevil (z únavy či obav). Vysoce kvalitně plaval měřené úseky, často dokázal držet rychlost, popřípadě i zrychlit. Velmi dobře pracoval na výjezdových úsecích. U prvkových částí si byl spíše nejistý. Určitě by mu prospěla větší strečinková průprava, popřípadě práce na obrátkách.

Daryna Nabojčenko - bylo znát, že na takovéto akci je poprvé, jelikož působila velmi nesměle a opatrně. Přesto musím její nasazení hodnotit vysoce pozitivně. Ač poslední část soustředění absolvovala s jistými omezeními (z důvodu účasti na Lize družstev, ale i z důvodu svalové únavy), snažila se vždy odplavat trénink dle zadání. Je možné, že svalovým problémům by se dalo předejít lepším rozcvičením. Bylo pro ni náročné plavat tak často s pomůckami (ploutve/packy), což by u sprinterského zaměření mělo být spíše podporou (dostat se do nadzávodní rychlosti).

Viola Válková – byla velmi soustředěná a snaživá. Vysoce kvalitně hodnotím její projevy v rychlosti, kde se opravdu snažila podat co nejlepší výkony. Jediný problém nastal s přetíženými břišními svaly po kondičních testech a v posledních dnech se přidaly i problémy s kolenem po polohových úsecích (prsové nohy). Se vším se však statečně poprala a vždy do tréninků dávala maximum. Malé nedostatky jsou ve výjezdech po startu, i po obrátce, kde má problém najít si správnou polohu těla, popřípadě hloubku zanoření. Určitě by prospěla větší práce na strečinku – ve streamline má problém narovnat tělo a propínat ruce.

David Tomandl – ujal se pozice lídra skupiny, což pro něj asi nebyla nejpříjemnější pozice (přál si za někým se konečně tzv. „povožit“ a sama bych mu to i doporučila). Je schopen si rozvrhnout síly na celý trénink potažmo i na celé soustředění, což ale nemusí vždy pomoci jeho výkonnostnímu posunu. Prospělo by mu občas zkusit držet vysoce nasazené tempo od začátku a nejen kalkulovat s vlastním rozložením sil. Obecně však pracoval soustředěně a vše plnil skutečně zodpovědně.