



- Autor: Henry Hein
- Trenér plavecké školy Kalev, Estonsko
- Překlad: Aleš Zenáhlík

Vývoj Eneli Jefimové: od talentu k světové elitě

O trenérovi – Henry Hein

- Trenér mládeže z Estonska
- Klub: Kalev Swimming School
- Bakalář zdravotních věd a sportu – Tallinská univerzita (2015)
- 10 let trenérské praxe
- Od výuky plavání až po práci s reprezentanty
- 2× Trenér roku v Estonsku
- 2× Olympijský trenér
- Jeho svěřenci překonali přes 100 estonských rekordů



O sportovkyni – Eneli Jefimová

- Estonská specialistka na prsařské disciplíny
- Narozená 27. 12. 2006
- Nejmladší účastnice MEU23 2025 Šamorín
- 2× Sportovkyně roku
- 3× Juniorská sportovkyně roku
- 2× mistryně Evropy
- Medailistka z mistrovství světa
- 7× juniorská mistryně Evropy
- Juniorská mistryně světa
- 2× olympionička
- Finalistka OH Paříž 2024



Osobní rekordy

Dlouhý bazén (50 m):

- 50 m – 29,83
- 100 m – 1:05,81
- 200 m – 2:25,59

Krátký bazén (25 m):

- 50 m – 29,10
- 100 m – 1:03,21
- 200 m – 2:19,23



První roky – část I

- S plaváním začala už v mateřské škole
- První medaili z mistrovství dospělých získala v 10 letech
- Ve 12 letech se přestěhovala do Tallinnu a připojila se k mé skupině
- Hlavní cíle:
 - všestranný rozvoj
 - zaměření na polohové závody
 - technika
 - a hlavně – radost z plavání



První roky – část II

- Období covidu
- Kvalifikace na olympiádu v Tokiu
- První start na ME 2021
- První juniorské zlato na ME (2021)
- První medaile mezi dospělými (2021)
- Neustálý progres
 - Výsledky se rok od roku zlepšovaly



Kde jsme dnes

- **Makrocyklus:**
 - Krátký bazén – 17 týdnů
 - Dlouhý bazén – 30 týdnů
 - Část I: 15 týdnů
 - Část II: 15 týdnů
- **Mezocyklus:**
 - Krátký bazén – 3 cykly
 - Dlouhý bazén – 3 + 3 cykly
- **Mikrocyklus:**
 - Krátký bazén – 17 cyklů
 - Dlouhý bazén – 30 cyklů



Plánování tréninku

Krátký bazén: Makrocyklus 17 týdnů / 3 mezocykly



Ukázkový týdenního mikrocyklu

- **Pondělí:**
 - Ráno: 90 min technika / aerobní práce
 - Odpoledne: 45 min pilates + 90–120 min anaerobní kapacita / tempo 100m
- **Úterý:**
 - Ráno: 90 min posilovna
 - Odpoledne: lehká regenerace
- **Středa:**
 - Ráno: 60–75 min síla
 - Odpoledne: 45 min pilates + 90–120 min prsa / prahový trénink
- **Čtvrtek:**
 - Ráno: 90 min posilovna
 - Odpoledne: 90–120 min aerobní práce
- **Pátek:**
 - Ráno: 90 min technika prsa
 - Odpoledne: 60–90 min sprinty
- **Sobota:**
 - Ráno: 90–120 min závodní tempo



Ukázky tréninků

Trénink v závodního tempa / silový trénink

Warm up

400m choice (fins)
2 x 50m BR kick hands down (snorkel)
3 x 100m (sponge) - 25m scull + 75m FR pull
2 x 50m BR kick (snorkel)
4 x 50m BR drill
2x
1 x 50m - 10m pos 11 kick + 3 cycles + easy end
1 x 50m - 15m easy + 5 cycles BR + 15m easy
1 x 50m - 5 cycles BR dead start + easy end
1 x 50m easy

Main set

4 x 25m BR max effort (parachute) 0:50
@1:00 extra rest
4 x 50m - odds BR @BEP, evens easy @1:00
300m easy
4 x 25m BR max effort (sponge) 0:50
@1:00 extra rest
4 x 50m - odds BR @100m BEP, evens easy @1:10
300m easy
4 x 25m BR max effort @0:50
@1:00 extra rest
4 x 50m - odds BR @100m BEP, evens easy @1:20
300m easy

Note #1:

1. 33.75 - 25tř / 34.31 - 23tř
2. 33.61 - 24tř / 33.79 - 24tř
3. 33.48 - 25tř / 33.97 - 25tř

Warm up

300m choice
4 x 50m - 25m scull + 25m pull
4 x 50m - 25m drill + 25m swim
4 x 25m BR kick
100m choice

Prep set

25m BR kick with power rack (low weight)
25m BR pull with power rack (low weight)
25m BR with power rack (low weight)
25m BR fast

Main set

4x
2 x 15m BR power rack max effort @2:00 [Weight by round - 50kg / 35kg / 25kg / 15kg]
50m easy
1 x 25m BR from start
1 x 75m easy

Note #1:

1. 11.11 / 11.06 / 13.75
2. 10.44 / 10.43 / 13.84
3. 10.11 / 9.84 / 13.81
4. 9.25 / 9.16 / 13.69

Ukázka posilovací jednotky

		Exercise	Set	Repetition	Load	Observation				
PREHAB		Rowing + Dynamic Warm Up				5 + 5				
		90/90 to SLR (Hip)	1e	10e						
		Frog Drill (Hip)	1	12	MB 2-3 Kg	Controlled movement				
		Knee FallOut w/ Arm Swing (Spine)	1	20						
		Sidelying All Around (Spine)	1e	8e						
		Kneeled Trunk Rotation (Spine)	1e	8e						
		Banded ER (Shoulder)	2	10	Elastic Band	Moderate Resistance				
		Face Pull to Eccentric Y (Shoulder)	1	10	Elastic Band					
		Overhead Press with Mini Band (Shoulder)	1	10	Mini Band					
		Box Drop Jump	1	5	BW	Quick response to floor contact				
		Exercise	Set	Repetition	Load	Rest:Sets	Observation			
MAIN WORK	Lower body	Hack squat	3	5	100kg	3 min				
		Box jump	3	3	-		Box jump + drop jump / seated jump / drop jump			
	UB push	Bench press	3	3	72,5kg	3 min	PR 1x80kg / 2x3 72,5kg			
		Superman push ups	3	3	-					
	UB pull	Weighted pull ups	3	3	20/10/-	3 min	1st 20kg / 2nd 10kg / 3rd bodyweight			
		Med ball	3	3	4kg					
	Lower body	Split stance barbell safety rack iso holds	2	3-6 sec	barbell	2 min	max effort - postural and neural activation			
		Single leg box jump / start jump	2	2	-					
		Exercise	Set	Repetition	Load	Rest:Sets	Observation			
COMPLEMENTAR Y WORK		Overhead Pallof Press	2	10						
		Cable Rotation	2	10						
		Pallof Press	2	10						
		Hang Leg Raises	2	10						

Rok 2025

- Osobní rekordy ve všech prsařských disciplínách
- Silnější a rychlejší než kdy dříve
- Ukončila střední školu
- Pokračuje ve studiu a plavání na NC State University (USA)
- Chcete vědět víc o našem tréninku?
 - Instagram: @henryyhein

