

VT reprezentace starších juniorů; Olomouc 23. 2. - 4. 3. 2017

trenér:				tréninková skupina:					
Jan Šimek				Barbora Janičková 00 (Z), Kristyna Štenberová 00 (M), Adéle Vavřínová 00 (PZ), Tereza Duchoslavová 00 (K, Z), Tereza Muselová 01 (K, PZ), Kateřina Matošková 01 (Z), Marika Hudcová 01 (P), Kateřina Michálková 00 (P)					
den	hodina	DOPOLEDNÍ tréninková náplň	metry	minuty	den	hodina	DOPOLEDNÍ tréninková náplň	metry	minuty
					čtvrtek 15.9.2016				
					19.30 - 20.30	zahájení VT seznamení programem a bezpečností, společná večeře			
pátek 24.2.2017 dopoledne	8.00 - 13.00	tělesná funkční diagnostika: složení těla, dysbalance, vitální kapacita, dynamika odrazu, síla stisku R. 500libo, 4x300 (100K+100Hz+100Pz), 4x50 (25 ↓ +25K!!) ls 1', 500 (200Pz + 100K + 200Zn), 8x50 (25P,M + 25K !!) ls 1', 500 (200Z + 100Pz + 200Kn), 4x125 (100Pz + 25Pn - v připažení), 4x200 (150K + 50PrKn) lo 10'', vylp. Hltník pro: Ludvík, Gemov, Michálková, Štenberová, Šrámková, Matošková	5400	90	pátek 24.2.2017 odpoledne	R. 500libo 100Pz + 6x50Kr pac. ls 50'' 200Pz + 6x50Hzn ls 1' 300Pz + 6x50Kr pac. ls 50'' 400Pz + 6x50Hzn ls 1' 5x300K ls 4'30'', 800 (50Zn + 50K)pl. 16x50 (25M+25Z, 25M+25P, 25M+25K, 25M) ls 50'', 200vylp.		6000	105
					19.30	společná schůzka: shrnutí dne a doplňující informace			
sobota 25.2.2017 dopoledne	9.00 - 11.30	R. 500libo + 500hůz libo (50! + 50 volně) + 500 scull. Pl. 2x (600K + 500Pz + 400K + 300Hz + 200K + 100 soupaž Z) 4x 150 (100K Tc. + 50Hzn) 1500 (100Z + 50Mn na zádech) pl. vylp.	7800	150	sobota 25.2.2017 odpoledne	R. 500 libo 12x50 (25 soupaž Z + 25Hz, 25Hzn + 25Hz, 25K Tc. + 25Hz) lo 10'' 4x300 (100Pz + 100M + 100Kn (25!! + 25 volně)) lo 20'' 800 (75K D 3,5,7 + 25K bok !!!) 2x (200Hz + 2x100Hz + 4x50Hz + 8x25Hz + 200vylp.)!!! ls 3'20'', 1'40'', 50'', 25'' 600 (25 vlnění ↓ + 75K tech.) pl. 800 (25 scull. + 75K tech., 100Hzn (25!! + 25 vlně)) vylp.		6500	120
					16.15 - 17.00	kruhový trénink			
					19.30	společná schůzka: shrnutí dne a doplňující informace			
neděle 26.2.2017 dopoledne	9.00 - 11.30	R. 400libo + 600 (50K+50Z+50P) + 4x 100Pz 1500 (300K D 3,5 po 50Kách + 200Kn) 8x 100 (75M+25Z, 75Z+25P, 75P+25K, 75K+25M) lo 10'' kontrolní série 5Km 200 vylp.	8900	150	neděle 26.2.2017 odpoledne	volný půlden			
pondělí 27.2.2017 dopoledne	8.00 - 10.30	R. 400libo, 200 (50zn+50Z), 200 (25Hz + 25Hzn), 200 (50M + 50Mn), 400K Tc. 8x50Kn ls 1', 800K, 8x50Hzn ls 1', 400K pac. 10x 100K ls 1'25'' 8x50 (3xKn+1xMn), 800 (75K+50M+75K+50P+150Z) 8x50 Hzn ls 1', 400Pz staf. Poř. 10x 100K ls 1'25'' 300 (50 soupaž Z + 50libo), 2x250 (100K+50Hzn+50K+50Hz) vylp.	8200	150	pondělí 27.2.2017 odpoledne	R. 1000 (200libo+100Kn+200Pz+100Zn+8x50 (25K Tc.+25Hz)) 12x50 (25Kn !!! + 25K) pac. ls 1' 8x 50K pl. !! ls 40'', 100 vylp. 4x (400K + 4x100Hz + 100 libo !!!) ls 5'40'' + 1'30'' (P 1'45'') 12x50 (25Hz + 25K tech) ls 1' 8x50Kn !!! ls 55'' vylp.		6700	120
					16.45 - 17.30	kruhový trénink			
					19.30	společná schůzka: shrnutí dne a doplňující informace			
úterý 28.2.2017 dopoledne	9.00 - 11.30	R. 800 (400libo+ 100Kn + 200Pz + 100Zn) 16x50 (50K Tc., 25M+25Mn bok, 50Z, 50PrKn) lo 5'' 3x200K (1. volně, 2. !!, 3. !!!) lo 30'' 4x150 (100Pzn + 50K 5) 15'' 12x 50K tech. Pl. ls 50'' 3x300 (300Hzn + 300Hz Tc. + 6x50Hz ls 1') 3x400 (4x100Kn lo 10'', 4x100Pz, 8x50 25scull.+25Hz !!) lo 10'' 8x100K ls 1'30'', 3x200K ls 3' vylp.	6900	120	úterý 28.2.2017 odpoledne	R. 500 libo, 6x100 (25MrKn+50K Tc.+25Zn) lo 10'' 4x250 (200K + 50Hz) !!! ls 3'30'' 10x75 (25 soupaž Z + 50K Tc.) 4x150 (12x25K !! + 50vylp., 6x50K !! + 50vylp., 3x100K !! + 50vylp., 12x25K !! + 50vylp. ls 30'' : 1'2'') 10x75 (25 ↓ + 50K)pl. lo 10'' 4x250 (200K + 50Hz) !!! ls 3'30'' 400 vylp.		6400	120
					15.00 - 15.45	power jóga			
					19.30	společná schůzka: shrnutí dne a doplňující informace			
středa 1.3.2017 dopoledne	9.00 - 11.30	R. 600 (200libo + 100Hz Tc.) + 400Pz (25n + 25celý zp.) 16x100 (3xK + 1x Hz) ls 1'30'', 1'45'' 800 (100Kn + 100Z) 4x400 (150K + 100Pz !! + 150K) ls 6' 800 (200zn + 4x50Mn + 200zn + 4x50Mn) pl. ls 3'20'' + 55'' 8x 200 (3xK + 1xHz) ls 3' + 3'30'' 600 (25 ↓ + 75K, 25 scull. + 75Z) pl. vylp.	8000	150	středa 1.3.2017 odpoledne	volný půlden			
čtvrtek 2.3.2017 dopoledne	9.30 - 11.30	R. 800 (100K + 100libo) + 8x50 (25 ↓ + 25K Tc., 25Kn + 25Hz) lo 10'' 1200 (200K + 50M + 50Z) pl. 900 (2x100K + 1x 100Hzn) ls 1'30'' + 2' 2x (600 Kr pac. + Sn. 300 (25!!! + 75 vylp., 50!!!+50vylp., 25!!!+75vylp.)Hz 6x150 (100Kn + 50Hz Tc., 100libo n + 50K Tc.) lo 10''	8100	150	čtvrtek 2.3.2017 odpoledne	R. 600 (100libo + 200Pz+odrazu) + 16x50 (50K, 25Hz + 25K Tc.) ls 50'' + 5'' 4x200 Hm !!! (1. 200, 2. 150+50, 3. 50+150, 4. 200) lo 10'' (po 200 lo 1') 800 (50soupaž Z, 100Pz, 200Kn, 50 soupaž Z, 100PrMn + 200Hzn + 100libo) 4x250K !!! Pl. (1. 200, 2. - 3. 2x100, 4. 200) lo 10'' (po 200 lo 1') 800 (200libo + 200Kn) 4x200Hz !!! (1. 200, 2. 2x100, 3. 50+150, 4. 200) lo 10'' (po 200 lo 1')		6200	120
					15.00 - 15.45	kruhový trénink			
					19.30	společná schůzka: shrnutí dne a doplňující informace			
pátek 3.3.2017 dopoledne	8.30 - 10.30	R. 1000 (300libo + 4x50K lo 10'') + 400 (100Kn + 100libo) 20x50 (3xk + 2xHz) ls 55'', 500 (50Zn + 50K) pl. 10x100 (50K + 25Hzn !! + 25K) ls 1'40'', 500 (50K Tc. + 50Z rotace)pl. 5x200 Kr pac. ls 3', 500 (50Mn záda + 50Hz Tc. 1000 (150K D 3,5,7 + 50Hz + 200Pz) 500 (25 ↓ + 25K D5 + 50Z) pl. 6x100 (25!!! Libo se startem + 75 vylp. vylp.	6300	150	pátek 3.3.2017 odpoledne	R. 1000 (300libo + 200Pz) + 12x50 (25Kn! + 25K tech.)pac. ls 1' 100Pz + 50,100,150,100,50Hz !!! ls 2'30'', 3'20'', 4'20'' 200 libo vylp., 12x50 (2x50Hzn + 1x50Kn) !!! ls 1' + 200libo vylp. 100K + 50,100,150,100,50Hz !!! ls 2'15'', 3'05'', 4'05'' 200vylp.		4700	100
					16.00 - 16.20	testy všeobecné zdatnosti (leh-sedy , shyby).			
					19.30	společná schůzka: shrnutí dne a doplňující informace			
sobota 4.3.2017 dopoledne	8.00 - 10.30	1200ZR kontrolní test: 8x200 (1.) st. 5'' 2+2+2 zrychlovaně 600V	3400	120					
celkem dopoledne			57600	1020	celkem odpoledne holky			36500	685
součet za celý VT			naplaváno: 94100 m		voda: 1705 ln		suchá příprava: 225 min		

REGENERACE: whirlpool po tréninku dle zájmu; lymfodrenáž a masáže dle zájmu
FYZIOTERAPIE: dle potřeby u M. Čápo

Dopolední plavecké tréninky na 50m bazénu byly využívány především k objemové práci převážně v aerobní zóně s vysokým podílem kraula, prvkového plavání, techniky a hlavního způsobu. Odpolední tréninky na 25m bazénu byly zaměřené na sérii plavání v hlavními způsobu v anaerobní zóně a kvalitní sérii plavání nohama. Dále byl v plaveckém tréninku uplatněn rozvoj dechové kapacity, hlídání pásem intenzity podle tepové frekvence, dodržování zásad správné plavecké polohy, délky plaveckého kroku;

Poslední trénink VT byl určen na kontrolní test pro všechny plavce. (měření laktátu neproběhlo)

Hodnocení tréninkové skupiny:

Celkem bylo naplánováno 14 (resp.15) tréninků, celá skupina absolvovala všechny tréninky. Ovšem po několika odplavovaných trénincích si tři začaly stěžovat na bolest ramen. Vzhledem k plánu tréninků jsem neočekával přetížení v oblasti ramenních kloubů, proto bych se přikláněl k zařazení suchých tréninků se zaměřením na kompenzační cvičení. I přes tyto zdravotní komplikace celá skupina pracovala pilně, svědomitě a cílevědomě. Pro přístě bych chtěl svou skupinu motivovat k dostatečnému rozvíjení přiměřenému následujícímu zatížení. Rád bych aby si návyk rozvíjení odnesly i do svých domácích kloubů a stal se pro ně nejdůležitější součástí tréninku. Celé své skupině děvčat bych chtěl poděkovat za odvedenou práci.

	kontrolní série 5km (po každém Km kontrola TF)	výsledný čas
Barbora Janičková	1. 26 ; 2. 27; 3. 28; 4. 27; 5. 27	1:08:17
Tereza Muselová	1. 25 ; 2. 26; 3. 26; 4. 26; 5. 25	1:08:07
Tereza Duchoslavová	1. 26 ; 2. 27; 3. 26; 4. 24; 5. 25	1:15:10
Kateřina Michálková	1. 25 ; 2. 26; 3. 25; 4. 25; 5. 25	1:12:22
Adéle Vavřínová	1. 26 ; 2. 27; 3. 27; 4. 28; 5. 28	1:08:17
Kristyna Štenberová	1. 25 ; 2. 26; 3. 25; 4. 26; 5. 25	1:08:07
Kateřina Matošková	1. 26 ; 2. 24; 3. 27; 4. 27; 5. 28	1:08:23
Marika Hudcová	1. 21 ; 2. 22; 3. 21; 4. 21; 5. 19	1:09:34