

VT reprezentace starších juniorů; Olomouc 16. 9. - 24. 9. 2016

trénér:

tréninková skupina:

Patrik Davídek

David Noll 99 (M), Roman Kučera 99 (K), Adéle Doubnerová 00 (PZ), Tereza Polcarová 01 (K), Klára Šímanová 01 (K,M)

den	hodina	DOPOLEDNÍ tréninková náplň		metry	minuty	den	hodina	ODPOLEDNÍ tréninková náplň		metry	minuty
						čtvrtek 15.9.2016		zahájení VT sraz do 19.00			
							19.30 - 20.30	zahájení VT; seznámení programem a bezpečností			
pátek 16.9.2016 dopoledne	8.00 - 13.00	tělesná funkční diagnostika: složení těla, dysbalance, vitální kapacita, dynamika odrazu, síla stisku (každý plavec cca 45min)				pátek 16.9.2016 odpoledne	14.00 - 16.00	600r,6x100Pz 1'45", 16x25nK 50vyp. 6x100 Cv/R 10' 800K pac,2x400K, 4x200K,8x100K,16x50K (11'/11'30",5'30"/5'40",2'40"/2'50",1'30",50") 100vyp.,6x100n 2 Pl. 50vyp., 4x50plpv. 100vyp.	7300	120	
							19.00 - 19.30	společná schůzka: předání protokolů a vybavení			
sobota 17.9.2016 dopoledne	8.30 - 10.30	400 rozpl., 4x(50-100-200-100-50) a10" K,M,Z,P 8x50 HZ 80% + 200(150k tempo + 50HZ 80%) + 50 vyp. 6x100 HZ 1'30"/1'45" 80%max + (150K tempo+ 50HZ 80%) 50vyp., 3x200 HZ 80% 2'50"/3'10" + 200(150 tempo + 50HZ) 50vyp., 6x100 HZ 1'30"/1'45" 80%max + (150K tempo+ 50HZ 80%) 50vyp., 8x50 HZ 80% + 200(150k tempo + 50HZ 80%) 150vyp.		6900	120	sobota 17.9.2016 odpoledne	11.00 - 12.30	přednáška pro všechny (velká hala) mentální trénink dynamickou formou (R. Valigura) z důvodu probíhajícího semináře ČSPS na bazénu nebyl plavecký trénink			
	10.30 - 11.30	strečing a dechová gymnastika + kompenzační cvičení na zpevnění a stabilizace ramen (sál)			60		15.30 - 16.30	power jóga (malá hala)		60	
							18.30 - 19.30	společná schůzka: hodnocení tréninků; projekt RD			
neděle 18.9.2016 dopoledne	7.00 - 8.30	500R 5000K TF AP (po každých 1000m změřit a nahlásit TF*) 100V; 400N lib		6300	90	neděle 18.9.2016 odpoledne	12.30 - 13.45	přednáška pro všechny (učebna) základy zdravého životního stylu (R. Gocal)			
		*TF DN: 25 - 23 - 26 - 24 - 28 čas: 1:03:37 (odečteno 80" pauzy) *TF RK: 24 - 25 - 25 - 22 - 26 čas: 1:06:24 (odečteno 80" pauzy) *TF KŠ: 25 - 27 - 28 - 26 - 25 čas: 1:03:22 (odečteno 80" pauzy) *TF TP: 24 - 24 - 25 - 23 - 26 čas: 1:04:47 (odečteno 80" pauzy) *TF AD: 28 - 26 - 26 - 27 - 28 čas: 1:07:41 (odečteno 80" pauzy)					14.30 - 16.30	600 rozpl., 1200pl. (100M+200ZN+100P+200Vzn), 16x100 8xK + 8xPZ 30" (12,5m Nmax+12,5 sou.) 100vyp. 10x100 (1-25mMAX+75tempo), (2-50mMAX+50tempo) HZ 2" 2x(3x200)20" K/Z-K, 400vyp.	6100	120	
	9.30 - 10.30	kondiční a koordinační cvičení (velká hala)			60		16.30 - 17.40	společný strečink		20	
pondělí 19.9.2016 dopoledne	9.30 - 11.30	600rozpl., 12x50 (25pp+25pz 1'10), 10x50 K 40", 4x(400K 5'45" + 4x100K 1'25), 300 zs vyp., 10x200K 2'45"pac. + 100vyp., 8x50lib. 1"vyp.		7700	120	pondělí 19.9.2016 odpoledne	16.30 - 18.30	200 rozpl., 200nPZ, 8x100n 2" (2+1,2+1,2) HZ, 2x(8x25PZ 30"+ 2x50Hz TC.), 3x(3x100HZ 1'40" + 3x25Hz + 25vyp. 10") 2x[(3x100K 1'30" + 4x50Hz 1" tempo la 200) + 2x50HZ 50"] + 100vyp. 5x400 (25ppv+nZ+100Hz+250K) 5'50" pl. 400vyp.	6700	120	
	8.30 - 9.15	kondiční cvičení - kruhový trénink (velká hala)			60		18.40 - 17.20	společný strečink		20	
úterý 20.9.2016 dopoledne	10.30 - 11.30	kondiční cvičení - kruhový trénink (velká hala)			60	úterý 20.9.2016 odpoledne	14.00 - 16.00	3x100 obr. PZ + 3x100HZ (50CV+50n),3x100K hyp. 5,7 100vyp., 8x200 3'10" PZ/Nohy HZ 4'10", 8x50libo. 1" 3x(100M+cvHZ+400nHZ+200Kv) výjezd+100vln. 4strany) pl. 8x50vyp. 1'5"	6400	120	
	8.00 - 10.00	5x100K-Z + Dvln.záda, 17x50 (25M+25vyp.). 1" 4x800(1-packy 11", 2-8x100 1'20", 3-packy 11", 4-8x100 1'20") 100vyp. 4x400Z(1-6",2-4x100 1'30" packy,3-packy 6", 4-4x100 1'30") 250vyp., 400(50n+50r) lib.		6900	120		19.00 - 20.00	přednáška pro všechny (učebna) úvod do tematiky sportovní psychologie (M. Šafář)			
středa 21.9.2016 dopoledne		volný půlden - procházka do města				středa 21.9.2016 odpoledne	13.00 - 14.00	testy biokinetik (neuskutečněn pro technickou závod)			0
	11.00 - 12.00	společná schůzka: dotazník pro rozvoj koncepce RD; prezentace - evidence tréninkových ukazatelů					16.30 - 18.30	500R; 500TCK videorozbor kraul (výjezd + souhra) 500TCP videorozbor prsa (výjezd + souhra) 500TCZ (nebo M) videorozbor kraul nebo HZ (výjezd + souhra) 500V	6000	120	
							18.40 - 17.20	společný strečink		20	

čtvrtek 22.9.2016 dopoledne	10.30 - 11.30	rozcvička; testy SP (shyby, sed-leh, 3skoky) viz příloha		50	čtvrtek 22.9.2016 odpoledne	14.30 - 16.30	4x200(150K/Z+50vlnZ)15", 16x50(25max.+25tempo)4xM,HZ,Z,HZ 55" 6x100K 75cv 4-25ostrá 20" 4x150HZ 80% Z 15",4x100HZ 80% 1' 40",4x50 HZ 80% 55" 200vypl. 8x100n M/Z 2" pl., 8x50K cv. 15", 8x50K/HZ 45"/1" 100vypl., 12x100Z pac. 1' 40", 200vypl.			6800	120
	8.00 - 10.00	400 rozpl., 400nK,400rK,400cvK pl. 200PZr pac., 200PZn, 200PZcv 4x(2x300K+200M,Z,P,PZ 4' 15"/3'15") 100vypl. 2x1000 (200nK+100P+150Z+50M+500Kpac.pl.š) 30" 200vypl.				7600	120				
pátek 23.9.2016 dopoledne	9.30 - 11.30	400 rozpl., 8x75 (25PZ+50K) 15", 16x50K 4x50"+4x40" 1500Kpac.pl. 19'30", 3x500pac.š 6' 45", 6x250 sou./r 3' 40" 200vypl., 3x300(150n+150r)(hypo. 5,7)(25ppv.+75libo.) 20" 200vypl.			pátek 23.9.2016 odpoledne	16.30 - 18.30	200 rozpl., 12x100PZn,r,souhra 15", 3x200Zpl.(100vlnění+ 100souhra) 3x(2x25nHZ 30"+ 50nHZ 1'10" + 100nHZ 1'50"+ 150nHZ, 16x25PZ/r/hypo), 150 vypl., 10x200(1-100M+100Z)(2-100P+100K) 3' 10", 200vypl.			6300	120
						18.30 - 19.00	individuální strečink				20
	8.30 - 9.30	power jóga; protažení									50
sobota 24.9.2016 dopoledne	9.30 - 11.10	1200ZR laktátový test: 8x200 (1.) st.5' 2+2+2+2 zrychlované 600V									
	celkem dopoledne				celkem odpoledne					45600	840
součet za celý VT			naplaváno: 92000 m			voda: 1650 min			suchá příprava: 340 min		

REGENERACE: whirlpool po tréninku dle zájmu; lymfodrenáž a masáže dle zájmu

FYZIOTERAPIE: dle potřeby u M.Čápkové a 2 dny u P. Merendové (nemoc)

Plavecké tréninky byly koncipovány do 3 sérií po 4 trénincích: 1x základní vytrvalost (bez určení plaveckého způsobu); 1x 1.zp. 80% intenzity; 1x K nad aerobním prahem; 1x 1.zp (TC + nohy max)

Dále byl v plaveckém tréninku uplatněn rozvoj dechové kapacity, hlídání pásem intenzity podle tepové frekvence, dodržování zásad správné plavecké polohy, délky plaveckého kroku;

dodržování kvalitních výjezdů - postavení proudnicového postavení těla + vlnění

Poslední trénink VT byl určen na laktátový test pro vybrané plavce (z důvodu omezené možnosti počtu odběrů).

Odběry absolvovaly z této tréninkové skupiny: David Noll, Tereza Polcarová, Klára Šimánová, Adéla Doubnerová - pro nevolnost test přerušen.

Hodnocení tréninkové skupiny: Všichni členové tréninkové skupiny, přijeli na VT dobře připraveni. Všichni absolvovali tréninkový plán bez větších zdravotních obtíží. V rámci viderozboru byla s tréninkovou skupinou probírána technika vybraných plaveckých způsobů.

David Noll: Absolvoval všechny tréninkové jednotky s maximální peřivostí i přes větší porci naplavaných kilometrů se dokázal vyrovnat ke konci VT s únavou, která se podepsala na sobotních závěrečných laktátových testech.

Roman Kučera: Zhruba po dvou dnech tréninkového zatížení se u Romana objevila bolest ramene, kvůli které neabsolvoval jednu dopolední TJ. Po zatepování a masáži nastoupil na odpolední TJ.

Tereza Polcarová: Soustředění zahájila na její poměry ve slabší fyzické kondici, která se každým dnem zlepšovala. Čtvrteční TJ ukončila dříve z důvodu žaludeční nevolnosti, jinak všechny TJ absolvovala bez obtíží. Kondiční trenérkou jí byly doporučeny speciální posilovací cviky na zádové svalstvo.

Adéla Duchoslavová: Absolvovala některých tréninkových jednotek bylo pro Adélu náročnější, ale dokázala se snimi vyrovnat celkem bez obtíží a velkou statečností bez jakékoliv apseny.

Klára Šimánová: Klára začala s tréninkovou přípravou již během prázdnin a proto její vstupní připravenost do VT byla nejlepší z celé tréninkové skupiny. Klára absolvovala VT bez problémů a většinu plaveckých serií plavala ve velké intenzitě.