

**Plavci ve skupině:** Jan Čejka (2001), Jakub Lahoda (2000), David Tomandl (2001),  
Zuzana Volovecká (2002)

29. 9.	14:00-16:00	25 m
	400 Rozpl. + 200 N 10x75 (25 SC vzpaž + 50 K cvič) šnorchl i.o. 10' 3x150 M cvič, Z cvič, P cvič i.o. 15' 10x300 <i>lichá</i> PZN, <i>sudá</i> PZ i.o. 30' 300 vypl. 24x50 K packy, ploutve i.s. 45' 200 vypl.	AEC
		cvič
		6,5 km

30. 9.	10:00-12:00	25 m
	400 Rozpl. + 200 N 4x200 HZ (100 N připaž + 100 cvič) i.s. 4:00' 8x50 <b>3záb. (6záb.) HZ max!</b> do 50ky vypl. i.s. 1:00' 400 K packy, důraz na dotahování záběru! 4x100 K stupňuj laž4 i.s. 1:30' 200 vypl. 2x(6x50 HZ <b>pace200m</b> + 400 PZN deska) i.s. 55' Čejky (Z): 29,1 / 30,5 / 30,7 / 29,4 / 29,6 / 30,7 David (M): 29,3 / 30,6 / 31,6 / 30,8 / 30,4 / 31,0 Zuzka (M,M,Z,P,P,K): 34,0 / 36,5 / 39,4 / 44,5 / 45,1 / 36,1 Čejky (Z): 30,5 / 30,4 / 30,3 / 30,0 / 30,2 / 30,0 David (M): 30,5 / 31,0 / 31,0 / 31,1 / 31,2 / 31,4 Zuzka (M,Z,Z,P,K,K): 33,9 / 38,5 / 40,1 / 44,5 / 34,4 / 32,3 10x100 (25 p.v. + 50 M cvič + 25 M) ploutve i.s. 1:35' 1 km (50 SC vzpaž + 50 K + 50 SC připaž + 50 KN streamline) šnorchl 200 vypl.  <i>Whirpool 30'</i>	cvič
		ANV

30. 9.	14:30-16:00	50 m
	400 Rozpl. + 200 N	AEC
	5x100 KN deska i.s. 2:00'	
	<b>AEROBNÍ TEST: 5 km (5x1000 K) i.o. 20'</b> <b>*po každém kilometru měření TF (snaha o 140-150 t/min)</b>	
	Čejky: 12:18 / 24:46 / 37:08 / 49:45 / 1:02:33 David: 12:19 / 24:54 / 37:32 / 50:10 / 1:02:54 Zuzka: 14:09 / 29:31 / 43:29 / 58:47 / 1:13:53	
400 ZS (50PN+50ZN)		
<i>Strečink 30'</i>		6,5 km

1. 10.	8:00-10:00	25 m
	400 Rozpl. + 200 N	cvič
	12x50 (4xMN, 4xZN, 4xKN) ploutve, vždy progres laž4 i.s. 50'	síla
	200 vypl.	
	6x(2x20' HZN vertikálně, max!! + 50 vypl.)	
	800 (50 SC vzpaž + 50 KN streamline + 100 K dob.) šnorchl	
	400 HZN + 300 HZN + 200 HZN + <b>100 HZN</b> - stupňuj tempo do max!	
Čejky (Z): 6:38,5 (1:39,5) - 4:29 (1:29,5) - 2:40 (1:20) - 1:09,5		
David (M): 7:15 (1:48,5) - 4:54,5 (1:38) - 3:00,5 (1:30) - 1:23		
200 vypl.		
6x200 Z (50 L + 50 soupaž + 50 P + 50 S) packy i.o. 20'		
500 (50 Z + 50 K)		
		5,4 km

1. 10.	14:00-15:00	50 m
	400 Rozpl. + 200 N	cvič
	4x200 HZ (50 N + 50 paže + 50 cvič + 50 S) i.s. 4:00'	síla
	200 vypl.	
	24x50 K packy, hypoxika (N3, N5, N7, N9) i.s. 55'	
	200 vypl.	
<i>Strečink 30'</i>		3 km

2. 10.	10:00-12:00	25 m
	400 Rozpl. + 200 N	AEC
	2x(4x50 HZ paže + 200 HZ TC) i.s. 1:00' 3:30' *první série packy	cvič
	10x50 (4xK, 3xP+MN, 2xZ, 1xM) ploutve i.o. 10'	
	2x(400 K + 4x100 PZN + 400 K + 4x100 HZN) i.s. 5:30' 2:00'	
	200 vypl.	
	4x(200 PZ + 2x100 KN) i.s. 3:00' 2:00'	
	200 vypl.	
	<i>Whirpool 30'</i>	7,1 km

2. 10.	14:30-16:00	50 m
	400 Rozpl. + 200 N	cvič
	6x50 HZ paže, packy, progres laž3 i.s. 1:10'	ANC
	100 vypl.	
	6x50 (25 SC vzpaž + 10 HZ max! + 15 vypl.) i.s. 1:10'	
	100 vypl.	
	<b>16x50 (3x lib. + 1xHZ) i.s. 1:00'</b>	
	David (M): 29,7 / 29,4 / 29,6 / 29,8	
	Čejky (Z): 30,9 / 30,5 / 30,4 / 29,9	
	Kuba (PZ): 28,7 / 32,2 / 36,9 / 27,9	
	<b>12x50 (2x lib. + 1xHZ) i.s. 1:15'</b>	
	David (M): 29,5 / 29,8 / 30,0 / 29,9	
	Čejky (Z): 30,1 / 29,8 / 30,3 / 30,0	
	Kuba (PZ): 29,1 / 31,6 / 36,7 / 27,6	
	<b>8x50 (1x lib. + 1xHZ) i.s. 1:30'</b>	
	David (M): 30,1 / 30,5 / 30,8 / 30,5	
	Čejky (Z): 30,9 / 29,7 / 29,6 / 30,0	
Kuba (PZ): 29,5 / 31,1 / 36,0 / 28,6		
<b>4x50 HZ i.s. 2:00'</b>		
David (M): 31,3 / 30,8 / 31,4 / 31,7		
Čejky (Z): 29,0 / 28,8 / 28,8 / 29,3		
Kuba (PZ): 30,0 / 32,5 / 36,1 / 28,9		
400 vypl.		
<i>Strečink 30'</i>	3,8 km	

3. 10.	8:00-10:00	25 m
	400 Rozpl. + 200 N 18x50 (2xK cvič + 1xKN) i.o. 10' 100 vypl. 50 K + 100 Z + 150 K + 200 Z + 150 K + 100 Z + 50 K packy 100 vypl. 9x300 K i.s. 4:15' 1. - 3. stupňuj tempo po 100 m 4. - 6. stupňuj tempo v každé 100 7. - 9. negativ split 150+150 400 (50 SC vzpaž + 50 KN streamline) šnorchl 20x50 (4xK + 1xM + 3xK + 2xZ + 2xK + 3xP + 1xK + 4xPZ) i.o. 10' 100 vypl. 12x25 <i>lichá</i> delf.vlnění p.v. <i>sudá</i> M i.s. 30' 100 vypl.  <i>Whirpool 30'</i>	AEC
		cvič
		7,1 km

3. 10.	14:00-16:00	50 m
	400 Rozpl. + 200 N 200 KN (3:30) + 2x100 KN (1:45) + 4x50 KN (55) - vše ploutve *postupně stupňuj tempo! 200 vypl. 4x50start.skok ( <b>25 HZN max!</b> + 25 lib.) 400 (50 MN + 50 KN) šnorchl, vždy 100vzpaž+100připaž 200 vypl. <b>10x100 HZN - snaha o co nejlepší průměr!! i.s. 2:00'</b> Čejky (Z): 27,5 / 23 / 22,5 / 22,5 / 22,5 / 22 / 21,5 / 20,5 / 19,5 / 16,5 David (M): 36,5 / 36 / 35 / 34,5 / 34,5 / 35 / 34,5 / 34 / 33 / 31 Kuba (PZ): 42,5 / 41,5 / 40,5 / 41,5 / 39,5 / 38 / 38 / 36,5 / 36 / 35,5 400 vypl. 24x50 (4xP+MN, 2xZ, 4xP+KN, 2xK) ploutve i.o. 10' 200 vypl. 6x100 (50 M cvič + 50 K) packy i.o. 10' 200 vypl.  <i>Strečink 30'</i>	cvič
		5,8 km

4. 10.	14:00-16:00	50 m
400 Rozpl. + 200 N 8x50 K přitahy, packy i.s. 1:00' 100 vypl. 4x200 K (50 L + 50 S + 50 P + 50 S) packy i.o. 20' 100 vypl. 3x300 PZN, PZ TC, PZ i.o. 30' 3x200 PZN, PZ TC, PZ i.o. 20' 3x100 PZN, PZ TC, PZ i.o. 10' 200 vypl. 9x200 (2xK + 1xZ) packy, ploutve i.s. 3:00' 1. - 3. packy, ploutve 4. - 6. ploutve 7. - 9. bez 200 vypl. 4x100start.skok ( <b>25 HZ max!</b> + 75 lib.) 200 SC šnorchl  <i>Strečink 30'</i>	AEC	cvič
	síla	
		6,6 km

5. 10.	8:00-10:00	25 m
400 Rozpl. + 200 N 8x150 <i>lichá</i> (50M+50Z+50P), <i>sudá</i> K hypox. (50N3+50N5+50N7) 100 vypl. 16x25 KN šnorchl, streamline (1ostře + 2lehce + 2ostře + 3lehce + 3ostře + 4 lehce + <b>1 max</b> ) i.s. 30' 100 vypl. 6x(2x20' HZN vertikálně, max!! + 50 vypl.) 300 (4:00) + 2x200 (2:40) + 3x100 (1:20) + 4x50 (40) K packy, ploutve 100 vypl. 4x(200 PZN lehce + <b>50 HZN max!!</b> ) i.s. 4:00' <b>1:00'</b> Čejky (Z): 31,3 / 29,6 / 30,1 / 29,5 David (M): 36,7 / 36,7 / 36,4 / 35,7 Kuba (PZ): 39,8 / 38,9 / 42,1 / 38,9 100 vypl. 400 (25 SC vzpaž + 25 K + 25 SC připaž + 25 K) šnorchl 100 vypl.  <i>Whirpool 30'</i>	AEC	cvič
	síla	
		5,6 km

5. 10.	14:00-16:00	50 m
400 Rozpl. + 200 N 12x50 K paže, packy i.s. 1:00' 200 vypl. 3x500 K packy (1) lehce (2) svižně (3) ostře i.s. 7:00' 400 vypl. 6x250 K ploutve - <i>lichá</i> lehce, <i>sudá</i> ostře i.s. 3:30' 400 vypl. 15x100 K rovnoměrné tempo! i.s. 1:30' 400 vypl.  <i>Strečink 30'</i>	AEC	
	VO2 max	
	síla	
	7,1 km	

6. 10.	8:00-10:00	25 m
20 min individuální rozplavání (cca 1 km) <b>8x200 HZ step test!</b> i.s. 3:00' 20 min individuální vyplavání (cca 1 km)  <i>Whirpool 30'</i>	VO2 max	
	3,6 km	

6. 10.	15:00-16:00	50 m
300 lib. + 200 Z + 100 KN + 300 PZ + 200 P + 100 KN 20x50 swim as... i.s. 1:00' (1) K hypox N3 (2) K hypox N5 (3) K hypox N7 (4) <b>K max!!</b> (5) vypl. 200 (50 M cvič + 50 Z + 50 P cvič + 50 K) 200 (50 M + 50 Z cvič + 50 P + 50 K cvič) 400 vypl.  <i>Strečink 30'</i>	AEC	
	ANC	
	3 km	

7. 10.	7:00-9:00	25 m
	4x200 (25start.skok p.v. + 25 ZS + 50 M cvič + 100 K/Z po sériích)	AEC
	400 (50 MN bok + 50 KN bok) ploutve	cvič
	16x50 packy i.o. 15'	sprint
	(1) K (25 L + 25 S)	
	(2) Z cvič	
	(3) K (25 P + 25 S)	
	(4) Z (25 lehce + 15 max + 10 lehce)	
	400 (200 KN + 200 N lib.) ploutve	
	16x100 <i>lichá</i> 3záb. M + do 50ky Z + 3záb. P + do 50ky K	
	<i>sudá</i> K (držet 10-12 záb. na 25m) i.o. 20'	
	150 vypl.	
	4x25 p.v. st. 50' 45' 40'	
	150 vypl.	
	nácvik štafetových předávek (4x naplavání na stěnu K max + 4x odskok)	
	<i>Whirpool</i> 30'	4,4 km

**Celkem naplaváno 81,5 km**

#### **Hodnocení skupiny:**

Tréninková skupina pracovala velmi poctivě, všichni její členové přistoupili k reprezentačnímu kempu s maximálně kvalitním přístupem, za což zaslouží pochvalu. Po celou dobu soustředění panovala mezi plavci ve skupině přátelská atmosféra, která byla decentně okořeněna vtipnými hláškami. Po skončení každé tréninkové jednotky proběhlo v rámci tréninkové skupiny společné hodnocení, prostřednictvím něhož mi plavci mohli poskytovat zpětnou vazbu.

#### **David Tomandl:**

Velmi pracovitý plavec, jenž do každého tréninku nastupuje s maximálním nasazením, které dokáže udržet i při plavání těžkých sérií. Pro trenéra je radost s takovýmto plavcem pracovat. Z hlediska plavecké techniky má tendenci u delších kraulů vlivem zvýšené únavy krátit záběr horních končetin.

#### **Kuba Lahoda:**

V úvodu soustředění měl na přání osobního trenéra upraven tréninkový program. Kuba je všestranný plavec, který má snahu na sobě pracovat nejen ve vodě, ale i teoreticky. Po celé soustředění mě zásoboval zajímavými dotazy vztahujícími se k tréninkovému plánu. Před delšími a tvrdšími sériemi nohama u něj apriori vzniká zbytečná psychická obava, že tato série bude "hodně" bolet.

### **Honza Čejka:**

K tréninkovému plánu přistoupil maximálně svědomitě. Po celou dobu soustředění neztrácel dobrou náladu, kterou dokázal šířit i mezi další členy tréninkové skupiny. Nutné je do budoucna ještě zapracovat na vyplavání, které má sloužit k nutné regeneraci, nikoliv k "vykecání se".

### **Zuzka Volovecká:**

Zuzka se bohužel v průběhu soustředění nachladila, a tak byla nucena předčasně odjet domů. Jedná se o celkem všestrannou plavkyni, která by mohla mít budoucnost nejen v motýlkových disciplínách, ale i v polohovkách. Velmi oceňuji její snahu pracovat na chybách v její plavecké technice. Věřím, že nás dokáže ještě hodně překvapit.



Závěrem bych chtěl velmi poděkovat Romanu Havrlantovi za vynikající organizaci celého soustředění.