

Reprezentační VT starších juniorů, Pardubice 1.5. - 10. 5. 2015 (50m)

Skupina: Marek Osina, Jakub Březina, Dominika Geržová, Josef Moser

PÁ		voda 15:00-17:00				
1.5.	sraz Pardubice 13:30	600R,3x100TCPZ,100lib, 1PZ-3VZ-1PZ-3VZ-1PZ-3VZ-1PZ pl. St.1:40/4:10 PZ-rychle/VZ-fartlek 50-50, 100v, 12x50(25UW/TC/vzestup+sestup)HS st.1,2VZ- <u>1HS</u> -2VZ- <u>1HS</u> -2VZ- <u>1HS</u> -2VZ st.3+1:40 HS-svižně, VZ-hyp 3+5(50),12x50(25UW/TC/sestup+vzestup)HS st.1, <u>1M</u> -150VZ- <u>1Z</u> -150VZ- <u>1P</u> -150VZ- <u>1VZ</u> -150VZ- <u>1HS</u> pl. HS-svižně, VZ - hyp 5,100v,300NHS				
KM						
6,5	voda minuty	sucho minuty	0,0	120	0	6,5
SO		voda 15:00-17:00				
2.5.	600R,3x100NHS,100lib,4x(250VZ+ 50HS rychle) st.4:10+1,100v,12x100 2xVZ+ <u>1HS</u> svižně st.1:30+1:40,100v,12x50TCHS/NHS/lib st.1:05,100v,3x(350VZ+ 50HS rychle) st.5:10+1:05,100v,12x50(25TC+25sou)PZ st.1 VZ-25UW,100v, 50MAX HS start +250vypl	600R,3x100TCHS,100lib,4x(200VZ st.3+100PZ st.1:45+50TCHS st.1:05).100v,9x100(25/50/75HS rychle+doplav)st.1:45,100v,6x200(L-150VZ+25UW+25lib/S-150MZP+25VZUW+25lib)pl. St.3:20,9x100(75HS +25lib) HS- 1.-3.TC/4.-6.stupn. Po 25 80/90/100%,7.-9.MAX,200vypl,600N lib pl.				
KM						
13,1	120	50	6,6	120	0	6,5
NE		voda 15:00-17:00				
3.5.	1000rozpl.,4-3-2-1 VZ hyp 3/3-5/3-7/3-9 pl i 20" vždy 15mUW,100vypl,2x(200PZ st.3:20,100TC lib st. 2', 200NHS st.4',100TC lib st.2'), 100vypl, 4-3-2-1 VZ hyp 3/5/7/9 pac i 20", 100vypl, 500N lib/HS	600R,3x100NHS,100lib,2x(400VZ(<u>25svižně</u> +75normal) st.5:40,3x100PZ st.1:40, 6x50(25TC+25sou/ 25sprint +25sou)HS st.1',100vypl), 6x100HS TEST st.4' +50vypl po 100, 400vypl, 15x100VZ šn. Lehce aerobně st.1:30 pl, 200vypl				
KM						
11,2	90	60	5,0	120		6,2
PO		voda 15:00-17:00				
4.5.	600R,3x100NHS,100lib, 4x(300VZ rychle st.4:30, 2x200PZ st.3:15,2x100HS tempově st.1:45, 2x50NHS max st.1:10 ,100vypl),4x 200NHS pl. Rychle st.3:40,200vypl	600R,3x100TCHS,100lib,4x400 pl. VZ+P/VZ+Z/VZ+M/VZ hyp 3-5-7 st.6-5:50-5:40-5:30,100vypl,20x50 VZ+ HS max 4+1,3+2,2+3,1+4,100vypl,12x100 pac Z/VZ/Zsou 1:40,100vypl,14x50 HS max +lib st.1'1+1,2+1,3+1,2+1,1+1,400 Z/Zsou po 50				
KM						
12,6	120	50	6,4	0	0	6,2
ÚT		voda: 15:00 - 17:00				
5.5.	1000Rozpl., 2x(150+50+250+50+350+50+450+50 pl. i 20" L-VZ+Z,50NbokVZ/S-Z+VZ,50NbokM, 100vypl, 8x50(25 sculling+25 lib) i 10",100v)	600R,3x100TCHS,100lib,8x200(100PZ+100TCHS/100NHS)st.3:30+3:50,100v,2x(3x100HS ostre tempo st.2',200Z/VZ st.4'),100v,8x150(50MNzada/50ZN+100VZ) pl. St.2:20,100v,2x(3x100HS 1.-3.stupňovaně 80/90/100% st.2',200Z/VZ st.4'),300vypl				
KM						
11,4	95	50	5,0	120	0	6,4
ST		voda: 15:00 - 17:00				
6.5.	600R,3x100TCHS,100lib, 2x(3x250 VZ+Z/P po 50 st. 3:30+3:40, 5x(25UWvlnění M/Z +25lib)st. 55")pl., 100vypl, 3x(400PZ + 5x100 rychle HS dle série N,Pa,Sou , 100vypl) st. 6:30+N 2:15, Pa 2', sou 1:45, 400vypl	400R, 3*[(4*50Pz 25UW+25souhra,st-1.1'15",2.1'10",3.1'05")+8*50k(1.Nkpl st-40",2.Pa pac st-35",3.kpac+pl st-35")];200(Zsou/sculling);3*200Pz(st-1.3',2.2'50",3.2'40"),4*50Pzcv,200(Zsou/sculling),3*150K(st-1.2'10",2.2'00",3.1'50"),4*50PzNk,200(Zsou/sculling),3*100P3*100Pz(st-1.1'40",2.1'30",3.1'20"),4*50PzPa,200Zsou/sculling),3*50Hs(st-45",40",35")4*50Pz,200(Zsou/sculling),oběr laktátu,500vyplavat				
KM						
12,6	120	60	6,5	120	0	6,1

ČT	voda: 8:00 - 10:00 , streching:11:30 - 12:15			voda: 15:00 - 17:00 streching: 17:45 - 18:15		
	400R,3*100Pz(N,Pa,styl),100libo,4*[400Kpl st-5',3*100HS (st-1'30"),200Kpa (st-2'30"),100HS rychle,100libo),500vyplavat			400rozplavat,8*50(25 Uwvlnění+25Pz cv),8*25UWvlnění pl,5*[2*50(25HS max guma proti s vydrží 30"+25vyplavat),100(50HSmax+50vyplavat),200kcv,150Zsou,100k cv,50Zsou]],200sculling		
10,9	120	45	5,7	120	30	5,2
PÁ	voda: 8:00 - 10:00 streching 17:45-18:15			posilovna14:00-15:10 voda: 15:15 - 16:00		
	400R,8*100Pz(n,pa,cv,styl),15*100N(5*PLk st-1'30",5*N HS st-2',PLk st-1'30"),500HS cv,50(25HSguma proti+25vyplavat),10*100K N PL(st-1'20"),8*50HS pa(i-10"),50(25HSguma proti+25vyplavat),5*100N HS(st-1'50"),3*100HS(i-5"),100(50HSmax+50vyplavat),oběr laktátu,100sculling,			2000 libovolne vyplavat + regenerace!!		
KM						
7,7	120	30	5,7	45	70	2,0
SO	voda: 8:00 - 10:00 streching 11:30-12:00			voda: 15:00 - 17:00 streching :18:15-18:45		
	400R,20*25N/R(koordinacní cv s obýháním),20*100Pz/K(i-10",10*styl/10*pac+pl),100sculling,20*25(4*Uwvlnění+1*HS max,5*nic/5*pl),10*200k(1.Pac L+PI P,2.Pac P+PI L,3.Pac+pl),100sculling,200vyplavat			TEST:1000rozplavat,4*75HS max+25vyplavat(st-5'(odběr laktátu),1000vyplavat,4*50HS max(st-4'),odběr laktátu,1000vyplavat,4*25 HS max+25vyplavat,odběr laktátu,500vyplavat		
KM						
10,1	120	30'	5,8	130	30'	4,3
NE	voda: 8:00 - 10:00					
	400rozplavat,300Kcv,200Pcv,100Zcv,300Pz(štafetové předávky,po gumě do dohmatu),400+300+200+100 K pac+pl,st- 5',3'45",2'30",1'15"),300Pz(štafetové předávky),400k,300P pac,200Z,100M pac,300(50max+50vyplavat,40max+40vyplavat,25max+25vyplavat,15max+15vyplavat,2.HS),400k pl,300P,200Zpl,100M,200sculling			Čas zatížení ve vodě minut Čas zatížení (suchá příprava) minut Čas zatížení celkový minut Dny zatížení DZ Jednotky zatížení JZ		
KM						
106,5	130	0	5,2	1690	370	101,3

L	HS - hlavní styl plavce	100v - 100 vyplavání	TC - technické cvičení
E	UW - plavání pod vodou lib.	Pa - paže	UW vln - Vlnění pod vodou
G	UWVZ - kraul bez nádechu	pac - packy	N - nohy
E	hyp - hypoxie	pl. - ploutve	R - rozplavání
N	Z sou - znak soupaž	š. - šnorchl	L-/S- lichá/sudá část motivu
D			
A			

Obecné hodnocení skupiny

Skupina plavala zodpovědně a svědomitě. Plavci se při sériích vzájemně střídali a vytvořili dobrý kolektiv, kde byla v popředí hlavně dvojice Marek Osina a Pepa Moser. V suché přípravě se všichni snažili dle svých možností, ale občas by bylo třeba více přitlačit v celkovém úsilí aneb těžce na cvičišti - lehko na bojišti. Mezi tradiční nešvary českých plavců patří nedostatečné rozcvičení před každým tréninkem a nulové protažení po tréninku!

Hodnocení jednotlivých plavců

Josef Moser - velice viditelný posun v tréninkovém i psychickém projevu, velkou část tréninků absolvoval na špici a dobře se doplňoval s M.O., plavecká technika na vysoké úrovni (především kraul), rychlé úseky absolvoval bez problémů jen není schopen udržet vysoký standart

Marek Osina - tradičně koncentrovaný a svědomitý plavec, velkou část tréninku absolvoval na špici a vytvořil silnou tréninkovou dvojici s J.M., plavecká technika všech stylů na vysoké úrovni, všechny rychlé úseky absolvoval bez problémů a v maximálním nasazení po celou dobu - nejkvalitnější výkony v tréninku

Dominika Geržová - jediná dívka ve skupině zcela v pohodě stíhala v ryze chlapecké skupině a přispěla k dobrému kolektivu na tréninku, plavecká technika pokulhává a bylo by dobré se na danou oblast více zaměřit. Dominika vynikala v tréninku velkým úsilím, bojovností a dřinou, rychlé úseky zvládala bez problému a ve vysokém standartu

Jakub Březina - jediný prsač ve skupině, i přes velkou snahu občas nestíhal ostatní v aerobních částech tréninku a mírně jsme proto upravovali intervaly či tratě, plavecká technika na dobré úrovni, ale chybí zde lehkost a ladnost. Kuba je ve vodě spíše dřič a v tréninku bylo vidět jeho velké nasazení a bojovnost. rychlé úseky zvládal dobře, ale občas měly kolísavý charakter i přes kubovo urputné nasazení