

VT reprezentace mladších juniorů; Olomouc 19. - 27. 3. 2016

trenér:

tréninková skupina:

Roman Havriant

Michaela Svobodová 01, Kateřina Matošková 01, Josefína Vojtěchová 01, Lucie Šebestová 01, Adéla Lepičová 01

Michaela Vodičková 02, Lucie Zubalíková 02, Kamila Slabíhouldová 02, Kristýna Nováková 02, Veronika Tondrová 02

zaměření VT:

plavecké tréninky: hlavní zaměření na techniku plaveckých způsobů, startů, obrátek, výjezdů (odraz, streamová poloha, vlnění); nácvik různých pásem intenzity vysoká intenzita I.zp. a nohy; aerobní série K (pac); ploutve - zlepšení vlnění

suchá příprava: aerobní trénink s prvky posilování a koordinace

		DOPOLEDNÍ					ODPOLEDNÍ						
den	hodina	tréninková náplň			metry	minuty	den	hodina	tréninková náplň				
sobota 19.3.2016 dopoledne		VC Olomouce (pro zájemce)					sobota 19.3.2016 odpoledne		VC Olomouce (pro zájemce)				
									oficiální zahájení VT 18.00 na bazéne (večeře)				
neděle 20.3.2016 dopoledne	9.00-11.00	500lib, 400PZn, 300Z, 200PZn, 100Z soupaž 16x50 pl. K tc, Kn (měnit polohy), M tc, Mn (měnit polohy) 600 Z, P po 50, 100V 6 x 250 (po 50 K+M(Z, P)+K+M(Z,P)+K); 100V 8 x start (do 15m) lib. do 50V; 300V			5300	110	neděle 20.3.2016 odpoledne	14.00-16.00	300lib; 2x(25M+25V), 200lib, 2x(25Z+25V), 100lib, 2x(25P+25V) 400TC K 100, 200pac, 400, 800pl, 400, 200pac, 100K l. 30", 40", 50", 60"; 200V 400TC 1.zp 50, 100n, 200, 400n, 200, 100n, 50 1.zp i. 20", 30", 40", 50"; 200V nácvik štafetových odskoků (200m)			5400	120
pondělí 21.3.2016 dopoledne	6.00-7.30	600R; 8x50 (25M+25K) i. 2 dlouhé výdechy pod hladinu; 100V 6x150 pl (50K+50P+50K) i. 3 dl.výdechy pod hl.; 100V 4x300pac (100K+100Z+100K) i. 5 dl. výd.pod hl.; 100V 6x150 pl (50K+50P+50K) i. 3 dl.výdechy pod hl.; 100V 8x50 (25M+25K) i. 2 dlouhé výdechy pod hladinu; 100V			4500	90	pondělí 21.3.2016 odpoledne	15.00-16.30	400R; 4 x (25↓+25V); 400TC 1.zp. 10 x 100K 4lehce+1rychlá 1.zp.st.1'40 + 2'; 100V; 300PZn 8 x 100K 3lehce+1rychlá 1.zp.st.1'35 + 2'; 100V; 200PZn 6 x 100K 2lehce+1rychlá st.1'30 + 2'; 100V; 100PZn 4 x (25↓+25V); 100V			4600	90
	9.00-10.00	pohybový sál: kruhový trénink s vlastní vahou				60							
úterý 22.3.2016 dopoledne		volný půlden (exkurze na výzkumný bazén UP Olomouc)					úterý 22.3.2016 odpoledne	15.00-16.30	400R 4400 aerobně TF 23-24 (800K+100 1.zp.+600K+100 1.zp.+ +400K+100 1.zp.+200K+100 1.zp.+400K+100 1.zp.+600K+ +100 1.zp.+800K) 200V; 8x (15max (1 z vody + 1 ze startem) + 35V); 100V			5500	90
středa 23.3.2016 dopoledne	6.00-7.30	100, 200, 300 PZ opacně 6 x (50K + 50V) pac.; 600 po "50" Z,Pn 6 x (50P + 50V); 600 po "50" Zn,Mdob.; 6 x (50M + 50V) pl.; 600 po "50" Z soup., P kraul. nohy 100V			4500	90	středa 23.3.2016 odpoledne	17.00-18.30	200s, 200n, 200TC lib 20 x 200 K, PZ, K, 1.zp. TF 22-24 st.k=3'; PZ = 3'30, 1.zp = 4' 200V; 2x (25↓, + 75V)			5000	90
	9.00-10.00	pohybový sál: aerobní cvičení na hudbu s posilováním				60							
čtvrtek 24.3.2016 dopoledne	6.00-8.00	400s; 400n lib bez desky 800 pac K,Z (25 pravá, 25levá + 50s) 400PZ po25; 400n 1.zp. 800 pl (50K tc, 50K, 50ZSZn, 50Pp) 400PZ po50; 400n 1.zp. 800 pac pl K, M (25pr bok, 25le bok, 50s) 400PZ po50; 400n 1.zp.			5600	120	čtvrtek 24.3.2016 odpoledne	15.00-16.30	400s; 300n, 200s, 100n lib 4x (25 se startem n l.zp.↓, + 25V) i.30" 500K pac pl (50tc + 50hypox.) 4x (25 se startem n l.zp.↓, + 25V) i.30" 10x 100n l.zp.+ 100V; 100V			4000	90
pátek 25.3.2016 dopoledne	9.00-10.00	pohybový sál: kompenzační a stabilizační cvičení				60	pátek 25.3.2016 odpoledne	12.30-14.30	800R; 5 x (8x100K) + 200V po sér: n pl.=st.1'45; p=st.1'40; s=st.1'35; pac=st.1'30; pl=st.1'25 4x25K pac pl max + 75V; 100V			6300	120
		volný půlden						15.00-16.30	procházka kolem Moravy cca 8km				
sobota 26.3.2016 dopoledne	9.00-11.00	100K, 75P, 50Z, 25M, 100PZn, 25M, 50Z, 75P, 100K 600TC PZ 4x (4x75 (50+25) po sér. M,Z,P,K + 25V) + 200V 600PZn pl. 12x (20 (na začátku 3prsově tempa ↓) + 30V) po 3 M,Z,P,K 600 lib TC + V			5400	120	sobota 26.3.2016 odpoledne	15.00-17.00	600R 3x (200n l.zp. + 200p l.zp.); 200V 10x (50 1.zp se startem + 250V)			5000	120
neděle 27.3.2016 dopoledne	9.00-11.00	900R; 8 x (15K + 35V) 4x 200K TF 23-24 st. 3'10; 100V; 4x50 1.zp. st.1'05; 100V 3x 200K TF 25-26 st. 3'20; 100V; 3x50 1.zp. st.1'10; 150V 2x 200K TF 27-28 st. 3'30; 100V; 2x50 1.zp. st.1'15; 200V 1x 200K TF 29-30; 100V; 50 1.zp. se startem; 250V			5000	120			ukončení VT po obědě ve 12.00				
celkem dopoledne					30300	650	celkem odpoledne					35800	720
součet za celý VT		naplaváno:			66100 m		voda:	23	hod	suchá příprava:			180 min

měřené série:	10 x 100n 1.zp. (24.3. odpoledne)	φ	10 x 50 l.zp. se startem (26.3. odpoledne)	φ
Matošková Kateřina (Z)	1:34,4; 1:35,5; 1:35,1; 1:34,0; 1:33,0; 1:34,1; 1:34,3; 1:33,4; 1:32,3; 1:30,7	1:33,6	(Z) 33,6; 33,7; 33,8; 33,7; 33,5; 33,3; 33,4; 33,6; 33,6; 33,6;	0:33,5
Nováková Kristýna (M)	1:38,3; 1:36,4; 1:35,2; 1:36,0; 1:35,3; 1:34,8; 1:34,7; 1:37,4; 1:36,5; 1:36,4	1:36,1	(M) 32,7; 32,7; 33,4; 32,9; 33,3; 34,0; 32,6; 33,6; 33,4; 33,3	0:33,2
Vojtěchová Josefína (P)	1:39,1; 1:38,3; 1:38,5; 1:38,0; 1:38,3; 1:32,5; 1:38,4; 1:37,5; 1:34,8; 1:33,6	1:36,9	(P) 37,5; 37,1; 37,4; 37,5; 38,3; 37,8; 38,4; 38,1; 39,0; 38,4	0:37,9
Svobodová Michaela (M)	1:39,5; 1:39,0; 1:37,9; 1:38,5; 1:38,4; 1:39,6; 1:39,8; 1:42,2; 1:38,8; 1:38,8	1:39,2	(M) 33,2; 32,8; 33,4; 32,2; 32,3; 31,8; 31,3; 31,5; 32,7; 32,6	0:32,3
Lepičová Adéla (Z)	1:41,5; 1:41,3; 1:41,8; 1:40,5; 1:42,5; 1:42,3; 1:41,6; 1:43,7; 1:41,9; 1:42,8	1:42,0	(Z) 35,4; 35,6; 35,3; 34,0; 34,9; 35,2; 35,2; 35,4; 35,6; 35,5	0:35,2
Zubalíková Lucie (PZ)	1:46,5; 1:46,9; 1:46,5; 1:47,0; 1:46,9; 1:42,6; 1:43,5; 1:43,9; 1:43,3; 1:39,9	1:44,7	(K) 30,2; 30,0; 30,2; 30,5; 30,4; 30,3; 30,1; 30,7; 30,6; 30,1	0:30,3
Slabíhouldová Kamila (PZ)	1:45,3; 1:45,1; 1:47,6; 1:46,1; 1:50,3; 1:49,3; 1:51,7; 1:51,6; 1:50,3; 1:50,1	1:48,7	(PZ) 33,3; 36,9; 39,3; 32,0; 34,3; 38,0; 40,4; 33,0; 34,0; 37,2	x
Tondrová Veronika (K)	1:51,7; 1:50,9; 1:52,1; 1:53,5; 1:55,3; 1:50,1; 1:48,9; 1:49,8; 1:48,7; 1:49,3	1:51,0	(K) 29,0; 28,1; 28,8; 29,2; 29,0; 29,0; 28,8; 29,2; 29,9; 29,3	0:29,0
Šebestová Lucie (M)	1:53,3; 1:55,6; 1:55,0; 1:54,0; 1:54,0; 1:56,2; 1:55,3; 1:55,6; 1:54,5; 1:57,3	1:55,0	(M) 34,5; 34,4; 33,2; 33,6; 33,7; 34,1; 33,8; 33,5; 34,3; 34,2	0:33,9
Vodičková Michaela (Z)	1:52,8; 1:54,8; 1:55,5; 1:57,5; 1:59,7; 1:57,0; 1:53,9; 1:54,9; 1:55,8; 1:50,4	1:55,2	(Z) 37,0; 36,8; 37,5; 36,2; 36,6; 36,6; 36,3; 36,4; 37,0; 37,8	0:36,8