

VT reprezentace starších juniorů Podzim 2018

23. 9. - 2. 10.
skupina MaKra

Plavci ve skupině: Čejka Jan (SC PAP), Čihák Martin (PKKBr), Matošková Bára (SPKLi),
Procházka Roman (KPSOs), Tomandl David (PKKBr)

23. 9.	15:00 - 16:30	
400 K (100 + 100 pěsti) + 200 Z + 400 KN šnorchl + 200 M (25cvič + 25S) 12x50 delf.vlnění, ploutve i.s. 50' swim as... 4x na zádech 4x na bříše připaž, šnorchl 4x (25 p.v. + 25 ZS) 200 vypl. 6x200 (100 jednoruč + 100 cvič) Z, K - vše packy i.o. 20' 200 vypl. 10x100 K La2 (♂ 1:10-1:15, ♀ 1:15-1:20) i.s. 1:25' 400 (50 ZN + 50 lib.) <i>Kruhový posilovací trénink 45 min</i>	AEC	
	cvič	

24. 9.	10:00 - 12:00	
400 K + 4x100 PZN i.o. 10' + 400 (50Z+50P) + 4x100 Il.zp.N i.o. 10' 12x50 <i>lichá</i> K přitahy, <i>sudá</i> K jednoruč, packy i.s. 1:00' 100 vypl. 6x(10 KN max! bez odrazu + 4záb. K max! + do 50ky vypl.) 100 vypl. 4x(400 K La2 i.s. 5:30' + <u>4x100 HZN ostře! i.s. 2:00'</u>) 400 vypl. <i>Kruhový posilovací trénink 60 min</i>	AEC	
	cvič	

24. 9.	16:30 - 19:00		
6x200 PZ (<i>lichá</i> ZN+KN, <i>sudá</i> Mevič+Pcvič) i.o. 15' 8x50 (25 HZ min-max! + obr! + 25 lib.) i.s. 1:10' 800 defl.vlnění (100 vzpaž + 100 připaž) ploutve, šnorchl 10x100 M cvič (2xL+2xP+4xS) i.s. 1:40' 800 (100 ZN + 100 Z cvič) ploutve 10x100 Z La2 i.s. 1:40' 800 (100 PN záda + 100 P paže) 10x100 PZ La2 i.s. 1:40' 400 (50 ZN + 50 ZS) 600 (50 KN streamline + 50 sculling + 50 K dob.) šnorchl <i>Reprezentační testy ze suché přípravy 60 min</i>	AEC		
	cvič		
			8 km

25. 9.	8:00 - 10:00		
400 (25M-50Z-75P-100K-75P-50Z-25M) + 400 PZN deska 8x50 HZ cvič (1 lehce + 1 ostře) i.s. 1:05' 200 HZN lehce 600 (100Z+100K) packy, ploutve, mírný progres po 200 m 200 HZN svižně 6x50 (25 HZ jednoruč max! + 25 lib.) packy i.s. 1:05' 200 HZN ostře 200 vypl. Kluci: 3x(3x100start.skok HZ max!! i.s. 3:00' + 400 vypl.) <i>Prochy (K): 56,8 / 55,3 / 55,7 / 57,8 / 55,8 / 00,4 / 57,5 / 56,3 / 56,2</i> <i>David (M): 02,6 / 01,0 / 01,5 / 02,3 / 02,5 / 03,1 / 04,1 / 04,8 / 05,4</i> <i>Čejky (Z): 03,0 / 01,7 / 02,2 / 03,5 / 01,6 / 00,4 / 03,1 / 00,5 / 00,5</i> <i>Martin (Z): 06,9 / 07,0 / 07,0 / 07,8 / 07,3 / 07,4 / 05,8 / 05,3 / 05,3</i> Holky: 2x(3x100start.skok HZ max!! i.s. 3:00' + 400 vypl.) <i>Barča (Z): 10,2 / 12,4 / 13,3 / 11,6 / 12,4 / 13,4</i> <i>Baruška potom ještě 800 prvkové plavání s ploutvemi</i> <i>Whirpool 15 min</i>	cvič		
	ANC		
			5 km

25. 9.	14:00 - 16:30	
300 lib. + 300 N + 200 lib. + 200 N + 100 lib. + 100 N 4x50 sculling 400 MN (50 bok + 50 břicho) 4x50 sculling 400 ZN (50 bok + 50 záda) 4x50 sculling 400 PN (50 záda + 50 břicho) 4x50 sculling 400 KN (50 bok + 50 břicho) 4x300 K (100 jednoruč + 100 cvič + 100 S) packy i.o. 30' 18x100 (2xK La2 i.s. 1:30' + 1xKN streamline i.s. 1:50') šnorchl 400 vypl. <i>Strečink 30 min</i>	AEC	
	cvič	

26. 9.	15:30 - 17:30	
8x100 <i>lichá</i> PZ, <i>sudá</i> PZN 4x400 (200Mcvič+200PZ, 200Zcvič+200PZ, 200Pcvič+200PZ, 200Kcvič+200PZ) i.o. 30' 400 KN (8:00) + <u>300 KN</u> (6:00) + <u>200 KN</u> (4:00) + 100 KN max!! 200 vypl. 6x300 K packy, stupňuj 1až3, 4až6 i.s. 4:30' 800 (200 lib. + 200 sculling) <i>Whirpool 15 min</i>	cvič	
	síla	

27. 9.	10:00 - 12:00	
50 M + 100 Z + 150 P + 200 K + 4x100 PZN + 200 K + 150 P + 100 Z + 50 M 8x400 HZN i.s. 8:00' <i>Čejky (Z) 5:36 / 5:26 / 5:18 / 5:17 / 5:19 / 5:12 / 5:10 / 4:54</i> <i>Martin (Z) 6:07 / 6:00 / 6:02 / 6:03 / 6:02 / 5:58 / 6:03 / 5:55</i> <i>Baruška (Z): 6:18 / 6:10 / 6:10 / 6:13 / 6:12 / 6:11 / 6:17 / 6:16</i> <i>Prochy (K): 6:52 / 6:23 / 6:19 / 6:20 / 6:17 / 6:20 / xxx / 6:07</i> <i>David (M): 6:27 / 6:23 / 6:19 / 6:20 / 6:17 / 6:19 / 6:16 / 6:06</i> 400 vypl. 400 (50 ZN + 50 Z + 100 K cvič) <i>Kruhový posilovací trénink 60 min</i>	cvič	
	VO2 max	

27. 9.	16:30 - 19:00	
400 K (100 S + 100 cvič) + 2x200 PZ + 400 K packy, hypoxika (N7+N3) + 2x200 PZN deska 12x50 po2 M jednoruč, K jednoruč, packy, i.s. 1:00' 200 vypl. 6x[2x100 M cvič (1x 2L+2P+2S, 1x 2L+2P+4S) + 2x50 M + 200 K La2] i.s. 1:45' 1:00' 3:00' - <i>lichá</i> packy, <i>sudá</i> bez pacek 200 vypl. 4x(5x30 ŠTAFETA + 400 ploutve ZN / Z / KN šnorchl / K) 200 vypl. <i>Biokinetik - testy záběrové síly + handgrip 90 min</i>	cvič	
	sprint	
	síla	
		7,5 km

28. 9.	8:00 - 10:00		
4x(100 K + 50 Z + 50 P + 25 M) 5x100 delf.vlnění, ploutve, šnorchl, streamline i.s. 1:40' 6x(15start.skok p.v. + 35 lib.) 400 HZ (50 cvič + 50 S) packy 4x[4x50 HZ max! i.s. 1:30' + 600 (200 lib. + 200 N + 200 sculling)] <i>Prochy (K): 27,2 / 27,0 / 26,7 / 26,7 // 27,0 / 27,1 / 26,1 / 26,3 //</i> <i>26,7 / 26,6 / 26,3 / 26,0 // 26,3 / 26,0 / 26,5 / 27,1</i> <i>David (M): 29,0 / 28,8 / 28,6 / 29,0 // 29,3 / 29,8 / 29,2 / 29,0 //</i> <i>28,9 / 29,1 / 29,0 / 28,8 // 28,7 / 29,1 / 29,1 / 29,2</i> <i>Čejky (Z): 29,0 / 29,1 / 28,2 / 27,9 // 28,8 / 29,0 / 28,2 / 27,7 //</i> <i>29,2 / 27,9 / 28,1 / 27,9 // 28,2 / 27,4 / 27,4 / 28,0</i> <i>Martin (Z): 29,9 / 30,7 / 30,3 / 30,1 // 30,1 / 31,0 / 30,7 / 30,4 //</i> <i>30,7 / 29,7 / 29,6 / 30,3 // 29,2 / 29,3 / 29,8 / 29,8</i> <i>Barunka (Z): 34,0 / 34,1 / 34,5 / 34,6 // 33,9 / 34,3 / 33,7 / 34,2 //</i> <i>33,1 / 34,1 / 34,3 / 34,3 // 32,5 / 33,3 / 34,3 / 35,2</i>	cvič		
	ANC		
	Whirpool 15 min	5,3 km	

28. 9.	14:00 - 16:30	
2x(300 K + 100 Z + 100 P + 100 Z) 2.série s ploutvemi 24x50 PZ po6 (2x cvič + 1x S) i.s. 1:00' 400 (50 ZN + 50 Z) ploutve 15x100 (4x K La2 i.s. 1:30' + 1x KN i.s. 1:50') šnorchl 400 (50 sculling + 50 lib.) 12x100 (3x Z La2 i.s. 1:35' + 1x ZN i.s. 1:50') 400 (50 PN záda + 50 P 3 beaty) 9x100 (2x PZ La2 i.s. 1:40' + 1x PZN i.s. 1:50') 400 (50 sculling + 50 lib.) 400 vypl.		AEC
		cvič
	<i>Kompenzační cvičení 30 min + florbal 30 min</i>	8 km

30. 9.	10:00 - 12:00	
200 K + 200 KN + 200 Z + 200 ZN + 200 PZ + 200 PZN 16x25 HZN (1ostře+2lehce+2ostře+3lehce+3ostře+4lehce+1max) i.s. 40' 100 vypl. 400 K tempo i.s. 5:30' 8x100 HZN ostře! i.s. 2:00' 400 K tempo i.s. 5:30' 6x100 HZN ostře! i.s. 2:00' 400 K tempo i.s. 5:30' 4x100 HZN ostře! i.s. 2:00' 400 K tempo i.s. 5:30' 2x100 HZN ostře! i.s. 2:00' 400 vypl.		cvič
		VO2 max
	<i>Kruhový posilovací trénink 90 min</i>	5,7 km

30. 9.	16:30 - 19:00	
400 (25M-50Z-75P-100K-75P-50Z-25M) + 4x100 PZ + 400 KN šnorchl + 4x100 PZ 12x50 (1x K přitahy + 2x K cvič) packy, i.s. 1:00' 100 vypl. 10x150 HZ (50 N + 50 paže + 50 cvič) i.s. 3:00' 400 (50 sculling + 50 lib.) 10x150 La2 (50 M + 50 Z + 50 P) i.s. 2:40' 400 (50 MN záda + 50 lib.) 10x150 K La2 packy, ploutve i.s. 2:30' 400 (50 ZN + 50 ZS)		AEC
		cvič
	<i>Kompenzační cvičení 30 min + Florbal 30 min</i>	8 km

1. 10.	8:00 - 10:00		
400 K hypoxika (N5+N3) + 2x200 PZN + 4x100 PZ 8x50 K (25 ostře + 25 lehce) i.o. 10' 400 HZ cvič packy, ploutve 100 vypl. 6x50 (25 HZ jednoruč max! + 25 lib.) packy i.s. 1:15' 100 vypl. 14x50 (1 HZ max! + 1 lib. + 2 HZ max! + 1 lib. + 3 HZ max! + 1 lib. + 2 HZ max! + 1 lib. + 1 HZ max! + 1 lib.) i.s. 1:15' Prochy (K): 29,5 / 28,4 / 28,5 / 29,3 / 29,4 / 28,7 / 29,5 / 28,5 / 28,2 David (M): 29,0 / 28,8 / 29,2 / 29,7 / 30,4 / 29,8 / 30,6 / 30,5 / 29,8 Čejky (Z): 30,0 / 30,1 / 30,2 / 29,3 / 29,3 / 29,0 / 28,9 / 29,2 / 29,7 Martin (Z): 30,9 / 31,3 / 31,9 / 31,9 / 32,2 / 31,6 / 31,5 / 32,6 / 33,0 Barča (Z): 33,7 / 34,7 / 35,0 / 35,1 / 34,8 / 35,3 / 34,9 / 35,0 / 34,2 400 vypl. 400 (50 KN bok + 50 K cvič) ploutve 18x50 (25M+25K, 25Z+25K, 25P+25K) i.s. 50' 600 (50 sculling + 50 koordinační cvičení + 50 lib.) <i>Whirpool 30 min</i>	cvič		
	ANV		
			5,5 km

1. 10.	14:00 - 16:30		
400 PZ obráceně (P+M plav 50S+50cvič) + 300 Z (100N+100S+100N) + 200 K (50N+50S) + 100 P (25N+25S) + 2x50 (25 p.v. + 25 M) i.o. 30' 800 K La2 packy i.s. 11:00' 8x100 K La3-La4 i.s. 1:30' 600 K La2 packy i.s. 8:30' 6x100 K La3-La4 i.s. 1:30' 400 K La2 packy i.s. 5:30' 4x100 K La3-La4 i.s. 1:30' 200 K La2 packy i.s. 3:00' 2x100 K La3-La4 i.s. 1:30' 400 (50 ZN + 50 ZS) 4x500 (100PZ+400Z, 200PZ+300Z, 300PZ+200Z, 400PZ+100Z) i.o. 60' 400 vypl. <i>Strečink 30 min</i>	AEC		
	síla		
			7,9 km

2. 10.	8:00 - 9:30	
1200 závodní rozplavání 8x200 HZ step test! i.s. 5:00' swim as... 2x PB + 20 % 2x PB + 15 % 2x PB + 10 % 2x max! 600 vypl. <i>Strečink 30 min</i>		ANV
		3,4 km

Celkem naplaváno 94 km

Jan Čejka (2001)

Honza zvládl celé soustředění tradičně na vysoké úrovni, a to i přes to, že se ke konci již na jeho tréninkových výkonech značně podepsala zvyšující se únava. V průběhu všech tréninků jsme se zaměřili především na vlnění pod vodou po startu a po obrátkách. Rezervy má Honza především v suché přípravě, kde není vždy plně koncentrovaný. Honza by neměl spoléhat pouze na trénink ve vodě, ale měl by se i v suché přípravě snažit podat co nejsvědomitější výkon.

Martin Čihák (2002)

Martin je v juniorské reprezentaci nováčkem a určitě nezklamal. Má pro plavání dobré fyziologické předpoklady (výška 195 cm). Oproti ostatním plavcům není technicky příliš vyplavaný, velké rezervy má především v nedostatečné rotaci a ve vlnění pod vodou po startech a obrátkách. Na druhou stranu pro něj může být do budoucna výhodou právě to, že není plavecky "opotřebovaný". V tréninku by se měl zaměřit na to, aby dokázal ve vysoké intenzitě pracovat po celou dobu plavané série. Neměl by vypustit začátek, neměl by se tzv. šetřit až na závěr, na poslední úsek. V suché přípravě má celkem značné rezervy, je potřeba do budoucna více zapracovat především na zesílení středu těla (doporučuji se více zaměřit na core training).

Bára Matošková (2003)

Jediná zástupkyně něžného pohlaví v této tréninkové skupině. Letos přešla z mladších juniorů do starších. Bára by měla zapracovat především na zlepšení techniky - u znaku především v síle kopu, v kraulu potom v rotaci a v záběru pod vodou (dotahovat, nechodit při záběru přes osu těla). Kraulový přenos by měla upravit tak, aby více při vstupu do vody klouzala a aby co nejvíce šetřila ramena. V průběhu soustředění jsme se na některé technické nedostatky zaměřili a nutno podotknout, že rozdíl v technice na začátku a na konci soustředění byl značný. Výhodou pro Báru je, že je velmi učenlivá a snaživá. Stejně tak její tréninkové nasazení je skvělé - je pracovitá, umí se tzv. kousnout a sáhnout si na dno. V tréninku svými výkony rozhodně nijak nezaostávala za chlapci a po celou dobu soustředění s nimi držela tréninkové tempo, které bylo na vysoké úrovni. V suché přípravě mě též mile překvapila, cvičila technicky správně a svědomitě. Do budoucna doporučuji se více zaměřit na kompenzační cvičení - větší rozsah vnější a vnitřní rotace rotátorové manžety.

Roman Procházka (2001)

Roman mě svými výkony po celou dobu soustředění mile překvapoval. Jeho přístup je ukázkový pro ostatní, tréninkové nasazení bylo vysoké. Jeho doménou jsou především krauly, po technické stránce spatřuji nedostatek pouze v práci nohou (dobrý sprinter musí mít i silné nohy). Musím však říci, že za poslední rok udělal i v plavání nohama značný posun. V tréninku bych mu vytknul snad jen příliš časté kecání s ostatními plavci. Je potřeba se i při vyplavání či mezi jednotlivými úseky plavané série více soustředit sám na sebe a na svůj výkon. V suché přípravě bych od něj čekal více pracovitosti a svědomitosti. Je geneticky dobře vybaven, za poslední rok neuvěřitelně zesílil, ale nelze se spoléhat pouze na to. V průběhu soustředění však i v přístupu k suché přípravě udělal pokrok a na konci soustředění jeho nasazení při posilování bylo již výborné.

David Tomandl (2001)

David je plavec, který v tréninku podává stabilní výkony na vysoké úrovni. Jak ve vodě, tak na suché vždy pracoval pečlivě a jeho projev byl svědomitý a zanícený. S jeho přístupem k celému programu soustředění jsem byl nadmíru spokojen.

