

VT reprezentace starších juniorů Jaro 2019

7. 3. - 16. 3.
Skupina MaKra

Plavci ve skupině: Čejka Jan (SC PAP), Laňková Kateřina (SC PAP), Ludvík David (LoBe),
Matošková Bára (SPKLi), Procházka Roman (KPSOs), Tondrová Veronika (SIPI)

8. 3.	8:00 - 9:45	
	200 PZ + 100 Z + 200 PZ cvič + 200 PZ + 100 Z + 200 PZN + 200 PZ + 100 Z + 200 PZ cvič 12x200 <i>lichá</i> HZN (♂ i.s. 3:40' ♀ i.s. 4:00') <i>sudá</i> K La3-La4 (♂ i.s. 2:40' ♀ i.s. 3:00') 400 vypl. 800 (50 ZN předpaž + 50 Z cvič + 50 KN přípaž + 50 K cvič) ploutve 6x100 <i>lichá</i> Z (1:35), <i>sudá</i> K (1:25) packy 200 vypl. <i>Testy na suché přípravě 90 min</i>	AEC
		cvič
		5,9 km

8. 3.	14:30 - 16:15	
	100 PZ + 200 HZN + 100 PZ + 200 HZ paže + 100 PZ + 200 HZ cvič 4x(4x50 HZ <i>jednoruč progres 1až4 !!</i> + 200 PZ <i>svižně</i>) i.s. 1:00' i.s. 3:15' 400 [50 ZS (PN) + 50 ZS (ZN) + 100 ZN] 3x[400 K <i>hypox</i> (N7-N3-N5-N3) + 3x100 PZ <i>svižně</i>] i.s. 5:30' i.s. 1:30' 400 (100 lib. + 100 sculling) 4x100start.skok (15 HZ max! + 85 lib.) <i>Testy handgrip a biokinetic 90 min</i>	AEC
		cvič
		5,8 km

9. 3.	9:30 - 12:00	
	4x250 (25M-50Z-75P-100K) i.o. 15'	cvič
	5x200 MN (50 bok + 50 Z + 50 bok + 50 břicho připaž) ploutve, i.s. 3:30'	ANV
	200 vypl.	sprint
	6x50 (15 p.v. max! + 35 lib.) i.s. 1:10'	
	4x100 [50 HZ drill cvič + 50 HZN (ZN+KN bok, MN+PN záda)] i.s. 2:15'	
	100 vypl.	
	14x50 (1x HZ max! + 1x lib. + 2x HZ max! + 1x lib. + 3x HZ max! + 1x lib. + 2x HZ max! + 1x lib. + 1x HZ max! + 1x lib.) i.s. 1:15'	
	Prochy (K): 24,6 / 25,6 / 26,8 / 28,7 / 27,1 / 26,6 / 27,6 / 26,8 / 25,5	
	Čejky (Z): 29,2 / 28,5 / 27,9 / 28,4 / 28,3 / 27,5 / 28,2 / 28,4 / 27,7	
	Ludva (Z): 29,0 / 30,2 / 29,8 / 30,9 / 29,7 / 29,9 / 30,1 / 30,2 / 29,7	
	Verča (K): 28,3 / 28,9 / 29,3 / 29,7 / 29,0 / 29,1 / 28,4 / 28,8 / 28,3	
	Barunka (Z): 30,8 / 32,5 / 34,4 / 35,1 / 34,7 / 35,5 / 34,2 / 34,5 / 34,0	
	Laňka (P): 38,2 / 38,4 / 37,9 / 38,2 / 37,7 / 37,4 / 37,2 / 37,6 / 36,9	
	400 (50 lib. + 50 ZN)	
	800 (100 K cvič + 100 Z cvič) ploutve	
	10x150 K La2, po startu 7 kopů MN p.v. na boku, po první obr! 7 kopů MN p.v. na zádech, po druhé obr! 7 kopů MN p.v. na břichu, i.s. 2:30'	
	400 (100 lib. + 100 sculling)	
		6,8 km

9. 3.	16:00 - 18:00	
	3x100 PZ + 300 KN šnorchl + 2x100 PZ + 200 KN šnorchl +	AEC
	1x100 PZ + 100 KN šnorchl	cvič
	8x200 <i>lichá</i> (50 MN záda + 50 Z cvič + 50 PN záda + 50 K cvič)	
	<i>sudá</i> (50 M cvič + 50 Z jednoruč + 50 P cvič + 50 K jednoruč)	
	30x50 (4xM + 6xK + 4xZ + 6xK + 4xP + 6xK) malé packy, ploutve	
	i.s. M+Z+P 50' / i.s. K 45'	
	200 PZN lehce	
	30x50 (4xM + 6xK + 4xZ + 6xK + 4xP + 6xK)	
	i.s. M 55' / i.s. Z 50' / i.s. P 1:00' / i.s. K 45'	
	400 (50 lib. + 50 ZS)	
	<i>Kondiční běh 5 km</i>	6,4 km

10. 3.	9:30 - 12:00	
	800 (50M-100Z-150P-200K-150P-100Z-50M)	cvič
	800 (100 N + 100 cvič) PZ	ANC
	8x50 (25 sculling + 10 HZ max! + 15 lib.) i.s. 1:10'	
	3x(400 K La2 i.s. 5:45' + 200 PZ La2 i.s. 3:15' + <u>2x100 HZN i.s. 2:00'</u> + 2x50 HZ jednoruč max! i.s. 1:30' + 4x50 HZ max! i.s. 2:00' + 400 vypl.)	
	Prochy (K): 26,3 / 26,4 / 25,6 / 26,3 // 26,0 / 26,0 / 25,2 / 28,0 // 27,2 / 26,8 / 26,2 / 25,5	
	Čejky (Z): 29,0 / 29,7 / 28,8 / 28,8 // 29,3 / 28,9 / 28,1 / 27,7 // 29,3 / 28,9 / 28,3 / 27,9	
	Ludva (Z): 29,4 / 31,1 / 31,4 / 31,1 // 32,0 / 30,7 / 30,1 / 30,4 // 31,2 / 31,1 / 31,2 / 30,2	
	Verča (K): 30,6 / 30,8 / 29,2 / 29,9 // 30,3 / 30,4 / 29,4 / 29,9 // 29,8 / 30,1 / 29,3 / 28,7	
	Barunka (Z): 33,6 / 33,6 / 33,6 / 34,1 // 34,5 / 34,6 / 33,9 / 33,9 // 35,5 / 35,4 / 35,1 / 34,1	
	Laňka (P): 38,2 / 37,7 / 37,5 / 37,5 // 38,3 / 37,6 / 37,7 / 38,3 // 38,5 / 38,9 / 38,9 / 38,2	
	4x50 koordinační cvičení	
	<i>Kompenzační cvičení - svaly skupiny SITS</i>	6,9 km

11. 3.	8:30 - 11:00	
	400 PZ + 400 PZN + 2x200 PZ + 400 PZ cvič + 4x100 PZ	AEC
	8x100 (25 sculling + 25 HZ jednoruč) malé packy, i.s. 2:00'	cvič
	200 vypl.	
	32x50 (4xM + 4xPZ + 4xZ + 4xPZ + 4xP + 4xPZ + 4xK + 4xPZ) → malé packy, ploutve, i.s. M+Z+P 50' i.s. K 45'	
	200 vypl.	
	500 K La2 (7:30) + 5x100 HZN (2:00) + 400 K La2 (6:00) + 4x100 HZN (2:00) + 300 K La2 (4:30) + 3x100 HZN (2:00) + 200 K La2 (3:00) + 2x100 HZN (2:00)	
	400 (50 ZS + 50 Z + 100 K)	
		8 km

11. 3.	15:00 - 17:00	
400 lib. + 400 MN záda, ploutve 400 [50 Z (15m MN p.v. na zádech) + 50 K (15m MN p.v. na boku)] 6x50 (15 p.v. max! + 35 lib.) i.s. 1:10' 100 vypl. 12x50 (1x sculling, 1x HZ cvič, 1x HZ 3až6záb. max!) i.s. 1:10' 100 vypl. 30x100 swim as... a) 2x100 PZ i.s. 1:40' b) 2x100 K i.s. 1:40' c) 1x100 HZ max! i.s. 3:00'		cvič
		ANV
Prochy (K): 58,0 / 56,7 / 56,8 / 57,0 / 56,6 / 55,8 Čejky (Z): 1:01,6 / 1:02,7 / 1:01,3 / 1:01,1 / 1:01,2 / 59,8 Ludva (Z): 1:03,1 / 1:04,3 / 1:04,5 / 1:06,4 / 1:05,5 / 1:06,5 Verča (K): 1:01,7 / 1:02,6 / 1:02,7 / 1:03,0 / 1:03,0 / 1:01,8 Barunka (Z): 1:12,8 / 1:12,6 / 1:11,7 / 1:12,4 / 1:13,1 / 1:13,8 Laňka (P): 1:21,0 / 1:22,7 / 1:21,6 / 1:23,1 / 1:23,8 / 1:23,2		
600 vypl.		
		5,9 km

12. 3.	8:00 - 10:30	
3x(50 M + 100 Z + 50 P + 100 K + 200 PZN) 12x50 (2x K přitahy, 2x HZ jednoruč) packy, i.s. 1:00' 100 vypl. 2x[2x50 M + 2x100 P + 2x200 Z + 2x400 K + 800 HZ (100N+100cvič)] i.s. M 50' i.s. P 2:00' i.s. Z 3:15' i.s. K 5:45' 12x50 (25 p.v. vlnění + 25 lib.) ploutve, i.s. 1:00' a) 1x25 p.v. vlnění na boku b) 1x25 p.v. vlnění šikmé c) 1x25 p.v. vlnění na břicho 200 vypl.		AEC
		cvič
<i>Kompenzační cvičení - svaly skupiny SITS, HSS</i>		
		7,6 km

12. 3.	15:00 - 16:30		
3x(100 S + 100 N + 100 cvič) K, Z, M (P) 8x50 HZ cvič (3záb. max! + 6 kopů na boku) i.s. 1:10' <u>K.Laňková</u> : 8x50 P cvič (3záb. paže max! + 3záb. P 3 beats) 200 vypl. 8x50 HZN min-max! i.s. 1:10' 200 vypl. 8x(bez odrazu 10 HZN max! + 4záb. HZ max! + lib. do 50ky + 50 HZ cvič) 200 vypl. 4x(10' HZN proti zdi + obr! + 15 HZ max! + 85 lib.) 8x100 K La2 - po odrazu i po obr! 9 kopů MN p.v. na boku, i.s. 1:30' 100 vypl. <i>Kondiční běh 5 km</i>	AEC		
	sprint		
			4,4 km

13. 3.	8:00 - 9:30	
1 km předzávodní rozplavání 8x200 HZ start.skok STEP TEST 1 km individuální vyplavání	ANV	
		3,6 km

14. 3.	8:00 - 10:30		
3x(100 K + 100 Z + 100 PZ + 200 PZN) 8x100 (50 KN bok + 50 K cvič) ploutve, i.o. 15' 400 K (5:45) + 300 K (4:20) + 200 K (2:50) + 100 K (1:25) + 400 K (5:45) + 300 K (4:20) + 200 K (2:50) + 400 K (5:45) + 300 K (4:20) + 400 K (5:45) - vše plavat v rozsahu AE pásma! 400 (50 ZS + 50 Z + 100 ZN) 100 PZ (1:40) + 200 PZ (3:20) + 300 PZ (5:00) + 400 PZ (6:40) + 100 PZ (1:40) + 200 PZ (3:20) + 300 PZ (5:00) + 100 PZ (1:40) + 200 PZ (3:20) + 100 PZ (1:40) - vše plavat v rozsahu AE pásma! 400 (50 ZS + 50 Z + 100 ZN) 4x50 koordinační cvičení	AEC		
	cvič		
			8,3 km

14. 3.	14:30 - 16:30	
	300 lib. + 300 N + 200 lib. + 200 N + 100 lib. + 100 N 12x50 HZ (25 jednoruč + 25 S) packy, i.s. 1:00' <u>K.Laňková:</u> 12x50 P (25 paže + 25 S) malé packy 200 vypl. 10x200 (1x K La2 i.s. 3:00' + 1xHZ La2 i.s. 3:30') 200 vypl. 10x100 (1x K La2 i.s. 1:30' + 1xHZN ostře! i.s. 2:00') 200 vypl. 10x50 (4xPZ La2 + 2xHZ La2 + 4xPZ La2) i.o. 10' 200 vypl.	AEC
		cvič
		6,1 km

15. 3.	9:00 - 11:00	
	3x[150 (50 S + 50 cvič + 50 S) + 50 sculling + 200 PZN] K, Z, M (P) 800 HZ (100 N + 100 cvič) 8x100 K La2 packy, i.s. 1:30' 800 delf.vlnění (200 bok, 200 záda, 200 bok, 200 břicho) ploutve → po obr! vždy 7 kopů p.v. ostře! 16x50 K La2 packy, i.s. 45' 800 (25 sculling + 50 HZ cvič + 10 HZ max! + 15 lib.) 600 (50 N lib. + 50 sculling)	AEC
		cvič
		5,8 km

15. 3.	14:30 - 16:30	
	400 K hypox (N7-N3-N5-N3) + 2x200 PZ + 400 K packy + 2x200 PZN 1000 K vláček! 10x100 K (15 max! + 85 lehce, technicky) i.s. 1:40' 200 vypl. 16x50 (4x PZN + 4x HZN) i.s. 1:05' 200 vypl. 4x(5 K max! + obr! + 7 K max! + obr! + 7 K max! + obr! + 7 K max! + do 100ky vypl.) 600 Z (100 N + 100 cvič + 100 S) ploutve 200 PZN + 200 lib.	cvič
		sprint
		6,2 km

Celkem naplaváno 87,7 km

Hodnocení skupiny:

Celá skupina pracovala s vysokým nasazením po celou dobu soustředění, všichni její členové přistoupili k tréninkům ve vodě velmi zodpovědně, což bylo podpořeno vysokou motivací, která plyne ze snahy splnit na blížícím se Multiutkání ve švýcarském Sursee v polovině dubna limity na MEJ, případně i MSJ. Většina plavců ve skupině vykazovala v průběhu soustředění vynikající časy v plavaných setech.

Nevyhli jsme se však drobným zdravotním indispozicím u některých členů skupiny.

David Ludvík - v polovině soustředění blokáce 1. žebra, které zapříčinilo špatnou hybnost lopatek a nedostatečnou funkci mezilopatkových svalů (úprava tří tréninků)

Bára Matošková - v průběhu soustředění se objevily bolesti v oblasti zad, což bylo zapříčiněno pravděpodobně vyšší tréninkovou kilometrází plavanou hlavním způsobem (znakem). Přetížený quadratus je v budoucnosti nutné kompenzovat posílením hlubokého stabilizačního systému, doporučuji více v tréninku na suchu zapojit core trenink na zpevnění středu těla.

Kateřina Laňková - na začátku soustředění se objevily bolesti třísla (úprava tréninku), jež byly způsobeny vyšším plavaným objemem hlavním způsobem (prsama). Díky skvělým rukám naší fyzioterapeutky Denisy Nohelové a kompenzačním cvičením se však v průběhu soustředění namožené tříslu výrazně zlepšilo. Ke konci soustředění však dostihly Kačku bolesti krku a krční páteře způsobené nepohyblivostí šíjových svalů a zánětem nosohltanu a sliznice. Řešeno návštěvou ORL v olomoucké nemocnici. Vynechány poslední tři tréninkové jednotky.

Roman Procházka - na konci soustředění blokáce 3. žebra, která zapříčinila blokáci bránice. Vynechány poslední dvě tréninkové jednotky.

Poslední tréninková jednotka v sobotu dopoledne (16. 3.) byla uzpůsobena dle individuálních požadavků osobních trenérů, protože všichni členové skupiny se přesouvali na ligu družstev do Brna.

Všem plavcům a jejich osobním trenérům přeji mnoho úspěchů v nastávající letní sezóně a těším se na kvalitní výkony na MEJ v Kazani a MSJ v Budapešti!

Velké poděkování patří Mgr. Romanu Havrlantovi za zajištění optimálních tréninkových podmínek a za veškerou agendu spojenou s organizací reprezentační akce.

Hodnocení v Brně 17. 3. 2019 vypracoval Martin Kratochvíl.