

SCM II. Východní Čechy

VT Trutnov: 19. 4. - 25. 4. 2015

Tréninková skupina M. Kratochvíla

Seznam plavců ve skupině:

Černý Jakub (1997) PKVM
Dostál Petr (1999) PKVM
Hájek Vojtěch (2000) PKHK
Klaban Jiří (2000) PKHK
Rejman Matouš (1999) KVSPa
Vágner Adam (2000) LoČT
Klásek Adam (2000) PKHK - sparing
Holubová Kateřina (1998) LoTr - sparing
Suková Barbora (1998) LoTr - sparing

Hodnocení skupiny:

Tréninková skupina pracovala velmi precizně. Velké uznání patří všem členům ve skupině, kteří po celý týden pracovali poctivě a svědomitě (myslím si, že mnozí si dokázali sáhnout na dno svých sil). Nasazení plavců bylo 100% nejen ve vodě, ale také v tréninku na suchu. Velmi mile mě překvapili všichni členové skupiny tím, že byli komunikativní, přátelští a stále veselí. Celý týden panovala "kamarádká" atmosféra, která byla decentně okořeněna vtipnými hláškami. Všichni mají podle mého názoru velký plavecký potenciál do budoucnosti.

Všem plavcům přeji mnoho plaveckých úspěchů a věřím, že pro ně celé soustředění bylo a bude přínosné. Velké poděkování patří také Tomáši Břeňovi za uspořádání tohoto VT.

Celková kilometráž: 61,9 km

AEC	29,1 km (47 %)
cvič	17,9 km (29 %)
ANP	4,2 km (6,8 %)
ANC	2,8 km (4,5 %)
sprint	2,9 km (4,7 %)
síla	5,0 km (8 %)

Tréninky ve vodě jsme zaměřili především na navýšení aerobní kapacity s důrazem na udržení kvalitní techniky ve všech 4 plaveckých způsobech. Sekundárně jsme se zaměřili také na rozvoj silové rychlosti. V rámci VT plavci tradičně absolvovali 3 testy (1 aerobní, 2 anaerobní).

Vzhledem k věku plavců jsem pro stanovení tréninkové intenzity částečně vycházel z Olbrechtových vzorců, které jsou dle mého názoru přesnější než trénování podle TF. Domnívám se, že pro tyto věkové kategorie jsou ony vzorce dostačující, přičemž ve vyšších kategoriích je potom pro stanovení tréninkové intenzity přesnějším ukazatelem individuální laktátová křivka.

ANP výpočty na 100 K

P.Dostál 1:10,40 - M. Rejman 1:11,68 - J.Černý 1:05,45 - V.Hájek 1:11,68 -

J.Klaban 1:15,52 - A.Klásek 1:16,00 *výpočty podle OR z letošního roku na 25m bazénu

20. 4.	8:00 - 10:00	
	400 Rozpl. + 200 N 8x50 MN (25připaž + 25vzpaž) i.s. 1:00' 100 vypl. 6x100 MTC i.s. 2:00' 100 vypl. 10x(2x50 M + 2x50 Z + 2x100 K) i.s. 1:00' 1:00' 1:30' 400 vypl.	AEC
		cvič
		6,2 km

20. 4.	14:00 - 16:00	
	50M-100Z-150P-200K-150P-100Z-50M 3x100 K progres laž3 i.s. 1:30' 3x100 PZ progres laž3 i.s. 1:45' 200 ZS (PN) TEST: (1500 K - 800 K - 400 K - 200 K - 100 K) i.s. 24:00' 13:00' 7:00' 4:00' 400 vypl. 16x50 PZ (25N + 25S, 25S + 25N) i.s. 55' vždy 2x stejný způsob 8x25 koordinační cvičení <i>Kompenzační cvičení - rotátorová manžeta, svaly skupiny SITS</i> <i>trakce ramenního kloubu, cvičení s elastickou gumou 45'</i>	AEC
		cvič
		6 km

21. 4.	8:00 - 10:00	
	300 lib. + 300 N + 200 lib. + 200 N + 100 lib. + 100 N 12x50 cvičení zaměřené na výjezdy 200 vypl. 4x(200 TC + 4x50 paže) M, Z, P, K i.s. 4:00' 1:00' 200 vypl. 8x100 PZ "technika" i.s. 1:45' 200 vypl. 16x50 K (4xpac, 4xjedna pac, 4xdruhá pac, 4xbez) i.s. 50' 200 vypl.	cvič
		síla
		5,8 km

21. 4.	14:00 - 16:00	
4x200 PZ obráceně (MN, M paže, M cvič, M souhra) i.o. 15' 500 PZN (HZN 200m) deska 3x(6x100 K tempo! + 300 vypl.) i.s. 1:45' 14x50 HZ (1cvič - 1S - 2cvič - 1S - 3cvič - 1S - 4cvič - 1S) i.s. 1:00' 100 vypl. 6x100start.skok (15 HZ max! + 85vypl.) *nácvik startů na suchu 200 vypl. <i>Cvičení na trampolínách - posilování nohou a břišních svalů 60'</i>	ANP	
	sprint	
		5,6 km

22. 4.	8:00 - 10:00	
5x200 K/Z, PZ, K/Z, PZ, K/Z i.o. 20' 8x50 SC (25vzpaž + 25připaž) i.s. 1:10' 100 vypl. 8x50 K - 4x100 K - 2x200 K - 400 K - 2x200 K - 4x100 K - 8x50 K (45) (1:30) (3:00) (6:00) (3:00) (1:30) (45) 400 ZS (50 PN + 50 ZN) 12x75 M - lichá (50N + 25S), sudá (50paže + 25S) i.s. 1:30' J. Klaban: 12x75 P - lichá (50N + 25S), sudá (50paže + 25S) i.s. 1:30' 100 vypl. 800 HZN (25-25-50-50-75-75-100-100-75-75-50-50-25-25) deska 100 vypl.	AEC	
	cvič	
		6,6 km

22. 4.	15:00 - 16:30	
200 lib. + 300 PZ (25S + 50N) + 400 PZN deska 8x50 PZ TC i.s. 1:05' 100 vypl. TEST: 8x200 PZ max! i.s. 4:30' P. Dostál: natažené třísko, proto plaval P s motýlkovým kopem J. Černý: nedokončil, při srážce si narazil zápěstí 400 vypl. 8x50 Z cvič. <i>Kondiční běh lesem 60'</i>	cvič	
	ANC	
		3,8 km

23. 4.	8:00 - 10:00	
<p>8x100 PZ - 2x odzadu postupně vždy 1zp. nohy i.o. 10'</p> <p>4x200 M (50 3L-3P-3S, 50 2L-2P-2S, 50 1L-1P-1S, 50 S) i.s. 4:00'</p> <p>J. Klaban: 4x200 P (50 3N+1S, 50 2N+1S, 50 1N+1S, 50 S) i.s. 4:00'</p> <p>200 vypl.</p> <p>12x50 M (25 S + 25 2L-2P-2S) i.s. 1:00'</p> <p>J. Klaban: 12x50 P (25 N + 25 paže) i.s. 1:00'</p> <p>200 vypl.</p> <p>4x(400 K skluz + 4x50 M*) i.s. 6:00' 1:00'</p> <p>J. Klaban: 4x(400 K skluz + 4x50 P*) i.s. 6:00' 1:00'</p> <p>*5záb., 4záb., 3záb., 2záb. max! do 50 vypl.</p> <p>400 vypl.</p> <p>8x50start.skok - streamline do jednoho bodu, co nejrychleji dosplývat 10m!</p> <p>J.Klaban: 8x50start.skok - na 2japonce co nejrychleji doplavit na 15m!</p> <p><i>Kompenzační cvičení - rotátorová manžeta, svaly skupiny SITS strečink ve dvojicích, trakce kolenního kloubu, posilování úponů 30'</i></p>	cvič	
	sprint	
		5,8 km

23. 4.	14:00 - 16:00	
<p>2x250 (25M-50Z-75P-100K) i.o. 20'</p> <p>12x50 HZ paže (1ostře + 1volně) packy i.s. 1:00'</p> <p>200 vypl.</p> <p>8x50 (25 HZ min-max + obrátk! + do 50 vypl.) i.s. 1:00'</p> <p>200 vypl.</p> <p>3x(8x100 K tempo! + 400 PZN deska) i.s. 1:40' 10:00'</p> <p>*první a třetí série s packami, čas o 2 s rychlejší!</p> <p>200 vypl.</p> <p>4x(25 p.v. + 25 ZS) i.s. 1:30'</p> <p>100 vypl.</p> <p><i>Spinning 60'</i></p>	ANP	
	síla	
		6 km

24. 4.	8:00 - 10:00	
500 Rozpl. 250 Z pull. + 250 K pull. hypoxika, obrátky! 3x50 K (40 easy + 10 hard) i.s. 1:00' 3x50 K (10 hard + 40 easy) i.s. 1:00' 3x50 K - výjezd 10m, <u>důraz na práci nohou!</u> i.s. 1:00' 50 vypl. 6x100 K skluz (1:40, 1:35, 1:30, 1:25, 1:20) 2x300 Z packy i.o. 30' 8x50 (25 HZ drill + 25 lib.) i.s. 1:00' 200 vypl. 3x akceleraace! 2x300 Z, K packy i.o. 30' 8x50 (25 HZ drill + 25 lib.) i.s. 1:00' 200 vypl. 3x akceleraace! 2x300 K packy i.o. 30' 200 vypl.	AEC	
	síla	

24. 4.	14:00 - 16:00	
4x200 PZ obráceně (MN, MN-ZN, MN-ZN-PN, PZN) i.o. 20' 26x25 (1HZ-4PZ-2HZ-4PZ-3HZ-4PZ-4HZ-4PZ) i.o. 10' 150 vypl. 12x50 HZ (cvič, min-svižně, úsek 15-25 max) i.s. 1:00' 300 ZS (150PN + 150ZN) TEST: [8x(75 K max! + 25 vypl.) + 400 vypl.] i.s. 2:00' 400 (50SC + 50MN + 50SC + 50ZN + 50SC + 50PN + 50SC + 50KN) <i>Regenerace - vířivka 30'</i>	cvič	
	ANC	

25. 4.	8:00 - 10:00	
200K-100PZ-200PN-200K-100PZ-200PN 16x50 P cvič (3p-1S, 2p-1S, 1p-1S, S) i.s. 1:10' 200 vypl. 20x100 (4PZ-1K-3PZ-2K-2PZ-3K-1PZ-4K) i.s. 1:45' 400 vypl. 8x50 přitahy, packy i.s. 1:00' 600 HZN deska 100 vypl. <i>Bonbónek na závěr - skoky z 5m můstku :-)</i>	AEC	
	cvič	