

VT SCM II. Východní Čechy

23. 10. - 29. 10. 2016

Složení skupiny: Avramová Pavla (SC PAP), Balcar Lukáš (SC PAP), Brádlová Dominika (LoTr), Čejka Jan (SC PAP), Felgr Štěpán (SC PAP), Haufer Tomáš (LoTr), Hofmanová Tereza (DeNá), Lankašová Romana (LoTr), Lemfeldová Petra (DeNá), Linhartová Pavlína (DeNá), Vlček Filip (LoTr).

Trenéři: Martin Kratochvíl (SC PAP), Lenka Davidová (LoTr)

24. 10.	8:00 - 10:00	
	200 lib. + 50 N + 150 lib. + 100 N + 100 lib. + 150 N + 50 lib. + 200 N 24x50 (25M+25K, 25Z+25K, 25P+25K, 25K+25K) i.s. 55'	AEC
	400 vypl. 4x500 (400PZ+100K, 300PZ+200K, 200PZ+300K, 100PZ+400K) 400 vypl. 6x200 HZ (50 N b.d. + 100 TC + 50 N b.d.) i.o. 30'	cvič
	400 vypl.	
		6,6 km

24. 10.	14:00 - 16:00	
	200 K + 200 PZ + 200 HZ TC + 200 PZ + 200 K 500 (100 PZN + 25 HZN max!)	cvič
	6x400 K max! i.s. 6:00'	VO2 max
	<i>Čejky:</i> 4:24 / 4:23 / 4:21 / 4:28 / 4:30 / 4:22 <i>Luky:</i> 4:40 / 4:38 / 4:39 / 4:37 / 4:41 / 4:41 <i>Štěpo:</i> 4:51 / 4:54 / 4:57 / 4:55 / 4:52 / 4:58 <i>Pája Avr.:</i> 4:51 / 4:55 / 4:57 / 4:59 / 4:59 / 4:59 <i>Pája Lin.:</i> 5:27 / 5:32 / 5:40 / 5:45 / 5:53 / 5:49 <i>Dominika:</i> 5:17 / 5:19 / 5:23 / 5:15 / 5:11 / 5:08 <i>Petra:</i> 5:21 / 5:20 / 5:20 / 5:15 / 5:05 / 5:02 <i>Tomáš:</i> 5:33 / 5:39 / 5:43 / 5:45 / 5:42 / 5:43 <i>Tereza:</i> 5:27 / 5:38 / 5:46 / 5:55 / 5:56 / 6:01	
	400 vypl. 800 (100 delf.vlnění Z + 100 Z cvič) ploutve 20x50 PZ (25N+25S) - po2, po3 i.s. 55'	
	400 vypl.	
	<i>Spinning 60'</i>	6,5 km

25. 10.	8:00 - 10:00	
100 K + 100 PZ + 100 K + 100 PZ + 100 K 3x(6x50 P paže KN + 300 PZN deska) i.s. 1:00' 6:00' 200 vypl. 800 K (12:00) + 2x400 PZ (7:00) + 600 K (9:00) + 2x300 PZ (5:15) + 400 K (6:00) + 2x200 PZ (3:30) + 200 K (3:00) + 2x100 PZ (1:45) 400 vypl.		AEC
		cvič
		6,9 km

25. 10.	14:00 - 16:00	
100 K + 100 P + 100 Z + 100 M + 100 PZ 20x25 K ploutve, šnorchl i.s. 30' 100 ZS 4x(300 Z lehce + 2x100 PZ svižně + 100 Z max! + 50 vypl.) 500 TC lib. 16x25 K max! ploutve i.s. 45' 100 vypl. 6x100 PN i.s. 2:30' 400 (50 SC + 150 lib.) <i>Posilování s vlastní vahou 30'</i>		AEC
		ANC
		5,7 km

26. 10.	8:00 - 10:00	
200 lib. 2x(200-100-50) MN, M cvič i.o. 15' 8x50 MN připaž, ploutve i.s. 1:00' 100 vypl. 4x50 M cvič (3xL+3xP+2xL+2xP+1xL+1xP) packy i.s. 1:00' 100 vypl. 6x(25 p.v. + 25 M max! + 100 M cvič) ploutve 100 vypl. 4x(50 M + 2x50 Z + 50 M + 3x100 K) i.s. 1:00' 1:30' 400 ZS (50 PN + 50 ZN) 6x100 (25 SC + 25 K) i.o. 15' <i>Kondiční běh lesem 10 km</i>		AEC
		cvič
		5,7 km

26. 10.	15:00 - 17:00	
	300 lib. + 100 N + 200 lib. + 100 N + 100 lib. + 100 N 200 N ploutve, mírný progres po 50m + 2x100 N ploutve, svižně i.s. 4:00' 2:00' 16x25 HZN (1ostře+2lehce+2ostře+3lehce+3ostře+4lehce+1max) i.s. 45' 200 vypl. 6x100 HZN max! i.s. 3:00'	cvič ANC
	<p>Čejky (Z): 1:17 - 1:17 - 1:17 - 1:17 - 1:15 - 1:11 Štěpo (M): 1:34 - 1:33 - 1:32 - 1:32 - 1:32 - 1:30 Luky (K): 1:35 - 1:32 - 1:28 - 1:24 - 1:23 - 1:24 Pája Avr. (K): 1:35 - 1:34 - 1:33 - 1:33 - 1:33 - 1:32 Pája Lin. (P): 1:40 - 1:40 - 1:39 - 1:41 - 1:40 - 1:41 Petra (K): 1:44 - 1:47 - 1:44 - 1:44 - 1:44 - 1:42 Romana (P): 1:37 - 1:36 - 1:38 - 1:38 - 1:39 - 1:43 Tereza (P): 1:44 - 1:45 - 1:45 - 1:44 - 1:44 - 1:44 Filip (P): 1:44 - 1:43 - 1:42 - 1:42 - 1:43 - 1:42 Tomáš (P): 1:55 - 1:57 - 1:54 - 1:52 - 1:54 - 1:54</p>	
	200 vypl. 8x100 K ploutve i.s. 1:25' 200 vypl. 6x50 HZ max! i.s. 2:00'	
	<p>Čejky (Z): 30,5 - 31,0 - 30,0 - 29,5 - 29,0 - 27,5 Luky (K): 29,0 - 29,0 - 29,0 - 28,5 - 28,0 - 27,5 Štěpo (M): 33,0 - 32,5 - 31,5 - 31,5 - 32,0 - 30,0 Pája Avr. (K): 33,0 - 32,0 - 32,0 - 31,0 - 30,5 - 30,5 Petra (K): 34,0 - 33,5 - 33,0 - 33,0 - 32,0 - 32,0 Romana (P): 43,0 - 44,5 - 44,0 - 43,0 - 44,0 - 44,5 Pája Lin. (P): 41,0 - 42,5 - 42,0 - 40,5 - 40,5 - 39,5 Tomáš (P): 44,0 - 42,5 - 43,0 - 42,0 - 42,5 - 43,0 Filip (P): 41,0 - 40,5 - 40,5 - 40,5 - 40,5 - 40,0 Tereza (P): 41,0 - 42,5 - 41,5 - 41,0 - 40,0 - 41,0</p>	
	200 vypl. 600 (50 delf.vlnění Z + 50 delf.vlnění boky + 50 Z + 50 K) ploutve 200 vypl.	
	<i>Kompenzační cvičení - svaly skupiny SITS 30'</i>	5 km

27. 10.	8:00 - 10:00	
200 K + 200 P paže + 200 Z + 200 PN + 200 PZ 8x50 PN připaž, paty k zadku i.s. 1:05' 100 vypl. 8x200 (50 PN + 100 Z + 50 P paže) i.o. 20' 100 vypl. 8x50 P cvič (P + 2NP, P + 3 NP) i.s. 1:00' 100 vypl. 15x100 (5xP + 5xZ + 5xP) i.s. 1:50' 200 vypl. 800 ploutve, obložená mísa <i>Cross fit 60'</i>	AEC	
	cvič	
		6,2 km

27. 10.	14:00 - 16:00	
300 K + 3x100 PZ obr. + 200 K + 2x100 PZ obr. + 100 K + 100 PZ obr. 6x50 HZ TC i.s. 1:10' 500 N (100 PZ lehce + 100 HZ stupňuj po 25m) 6x50 4záb. HZ max! i.s. 1:10' 500 N (100 PZ lehce + 100 HZ stupňuj po 25m) 8x100start.skok (15 HZ max! + 85 vypl.) 8x250 (25M-100Z-25P-100K) i.o. 20' 200 vypl. 8x25 koordinační cvičení <i>Vířivka 30'</i>	AEC	
	sprint	
		6 km

28. 10.	8:00 - 10:00	
4x(100 S + 100 N + 100 TC) K, Z, P, PZ 8x50 K cvič - natažené ruce při přenosu i.s. 1:00' 400 KN ploutve, šnorchl - streamline! 12x50 (25 HZ min-max + obrátká!! + doplav do 50ky lib.) i.s. 1:00' 200 vypl. 5x(400 K lehce + 2x50 HZ paže) i.s. 6:00' 1:15' 400 vypl. <i>Strečink ve dvojicích 30'</i>	AEC	
	cvič	
		5,7 km

28. 10.	14:00 - 16:00	
	50 lib. + 50 K + 100 lib. + 100 (50K-50P) + 150 lib. + 150 (50K-50P-50Z) + 200 lib. + 200 PZ obr.	cvič
	8x50 K hypoxika N3, N9 i.s. 55' 200 PZN	ANC
	16x25 K pl. (1ostře+2lehce+2ostře+3lehce+3ostře+4lehce+1max) i.s. 35' 200 PZN	
	8x100 K max! i.s. 1:40'	
	<i>Čejky:</i> 1:02 / 58 / 56 / 56 / 57 / 55 / 54 / 52 <i>Luky:</i> 1:04 / 1:01 / 59 / 1:01 / 1:01 / 59 / 58 / 58 <i>Štěpo:</i> 1:05 / 1:03 / 1:03 / 1:05 / 1:06 / 1:05 / 1:05 / 1:02 <i>Petra:</i> 1:07 / 1:03 / 1:03 / 1:05 / 1:04 / 1:03 / 1:03 / 1:03 <i>Pája Avr.:</i> 1:10 / 1:05 / 1:04 / 1:05 / 1:06 / 1:05 / 1:04 / 1:04 <i>Pája Lin.:</i> 1:12 / 1:10 / 1:10 / 1:11 / 1:13 / 1:12 / 1:12 / 1:12 <i>Dominika:</i> 1:07 / 1:03 / 1:05 / 1:06 / 1:06 / 1:03 / 1:05 / 1:04 <i>Romana:</i> 1:14 / 1:15 / 1:09 / 1:11 / 1:15 / 1:13 / 1:10 / 1:09 <i>Tereza:</i> 1:14 / 1:12 / 1:11 / 1:10 / 1:10 / 1:09 / 1:09 / 1:09 <i>Filip:</i> 1:09 / 1:08 / 1:07 / 1:09 / 1:09 / 1:06 / 1:05 / 1:06 <i>Tomáš:</i> 1:12 / 1:10 / 1:09 / 1:07 / 1:08 / 1:06 / 1:07 / 1:07	
	400 vypl. 800 Z cvič. ploutve 16x50 PZ (25S+25N, 25N+25S) - vždy 2x stejný způsob i.s. 55' 800 (50 SC + 150 MN + 50 SC + 150 ZN + 50 SC + 150 PN + 50 SC + 150 KN)	
	<i>Kompenzační cvičení - svaly skupiny SITS 30'</i>	5,8 km

29. 10.	8:00 - 10:00	
	300 lib. + 3x100 PZN + 200 lib. + 2x100 PZN + 100 lib. + 100 PZN	AEC
	12x100 K, K, KN i.o. 20'	cvič
	4x50 - 2x100 - 200 - 2x100 - 4x50 delf.vlnění, ploutve, šnorchl 12x50 P cvič (P paže + 3xPN, P paže + 2xPN, P paže + 1xPN) i.s. 1:05'	
	400 (50 ZS + 50 Z) ploutve 8x100 PZ lehce i.s. 1:40' 800 (25 SC + 25 lib. + 50 SC + 50 lib. + 75 SC + 75 lib. + 100 SC + 100 lib. + 75 SC + 75 lib. + 50 SC + 50 lib. + 25 SC + 25 lib.)	
		6 km

Celkem naplaváno 66,1 km.

Hodnocení tréninkové skupiny:

Tréninkový program byl především vytrvalostní, přičemž jsme se zaměřili na rozvoj aerobní složky ve všech stupních intenzity. Vzhledem k tomu, že většina plavců ve skupině se nacházela již na konci svého přípravného období, byly do programu soustředění zařazeny i anaerobní serie.

Nutno podotknout, že úseky plavané submaximálním až maximálním úsilím zvládali téměř všichni členové skupiny na výbornou. Především páteční testovací baterie 8x100 K byla plavaná některými plavci na hranici osobních rekordů.

Celá skupina pracovala intenzivně a bez závažnějších zdravotních problémů. Suchá příprava byla sestavena nejen kondičně, ale také kompenzačně. Zaměřili jsme se především na kompenzační cviky pro rotátorovou manžetu (svaly skupiny SITS: supraspinatus, infraspinatus, teres minor a subscapularis), která u mnohých plavců vlivem zvýšené tréninkové kilometráže způsobuje občasné bolesti.

Všichni členové této tréninkové skupiny zaslouží pochvalu za tréninkovou morálku a za pracovitost během tréninkových jednotek jak ve vodě, tak na suchu. Velké poděkování patří také Lence Davidové, která mě plnohodnotně zastoupila na úvodních dvou trénincích, a dále Tomáši Břeňovi za oragnizaci celého soustředění.