

Plavci ve skupině: Aleš Balcar (2003), Jan Čejka (2001), Adam Klásek (2000), Jan Klásek (2002), Jiří Klaban (2000), Matyáš Klaban (2003), Jakub Pásler (2003), Matouš Rejman (1999), Jan Teplý (2003), Aleš Umlauf (2001).

3. 4.	8:00 - 10:00	
	300 lib. + 300 N + 200 lib. + 200 N + 100 lib. + 100 N	AEC
	200 delf.vlnění Z, ploutve i.o. 20' + 2x100 delf.vlnění, šnorchl, ploutve i.o. 10'	cvič
	4x50 (25 p.v. otáčení kolem osy + 25 ZS MN) ploutve i.s. 1:00'	
	200 vypl.	
	8x50 M cvič (3L+2P+1L) packy i.s. 1:00'	
	200 vypl.	
	12x50 (25 M na 1 nádech + 25 lib.) i.s. 1:00'	
	200 vypl.	
	30x100 K (8xS + 6xN + 6xS + 4xN + 4xS + 2xN) i.s. 1:30' 2:00'	
	200 vypl.	
	<i>Suchá příprava - gymnastika, strečink 60 min</i>	6,6 km

3. 4.	14:00 - 16:00	
	200 PZ + 200 PZN + 400 K hypoxicky, packy (N7+N3+N5+N3)	cvič
	4x300 (100 HZ TC + 50 sculling + 50 HZ jednoruč + 50 sculling + 50 HZ)	ANV
	40x50 swim as... i.s. 1:00'	
	a) 16x(3xMN + 1xM)	
	b) 12x(2xZN + 1xZ)	
	c) 8x(1xPN + 1xP)	
	d) 4xK stupňuj 1až4	
	200 vypl.	
	12x100 PZ (vždy 2 lehce + 1 max) i.s. 1:40'	
	200 vypl.	
	400 delf.vlnění Z, ploutve	
	<i>Kondiční běh lesem 45 min</i>	6 km

4. 4.	8:00 - 10:30	
	3x(100 S + 100 N + 100 TC) K, Z, P	cvič
	4x50 MN přípaž i.s. 1:00' + 200 sculling	VO2 max
	4x50 M cvič 1-1 i.s. 1:00' + 200 sculling	
	4x50 M (25L+25P) i.s. 1:00' + 200 sculling	
	4x50 (25 p.v. + 25 M ostře) i.s. 1:10' + 200 sculling	
	4x50 M stupňuj laž4 i.s. 1:00' + 200 vypl.	
	Skupina A: 10x400 K i.s. 5:00'	
	JaČ: 4:30 / 4:30 / 4:29 / 4:30 / 4:29 / 4:31 / 4:38 / 4:46 / 4:57 / 5:12	
	AdK: 4:36 / 4:34 / 4:34 / 4:33 / 4:33 / 4:33 / 4:36 / 4:36 / 4:38 / 4:40	
	Skupina B: 10x400 K i.s. 5:30'	
	JaK: 4:55 / 4:55 / 5:06 / 4:47 / 4:59 / 4:56 / 5:04 / 4:54 / 5:07 / 5:05	
	AIU: 4:44 / xxx / 5:05 / 4:49 / 5:04 / 4:53 / 4:57 / 4:59 / 5:00 / 5:01	
	Skupina C: 8x400 K i.s. 5:30'	
JiK: 4:54 / 4:51 / 5:02 / 5:07 / 5:02 / 4:59 / 5:02 / 4:58		
AIB: 5:09 / xxx / 4:58 / 4:51 / 4:57 / 4:56 / 5:06 / 5:28		
MaK: 4:57 / 4:59 / xxx / 5:13 / xxx / xxx / xxx / xxx		
JaT: 5:19 / 5:20 / xxx / xxx / xxx / xxx / xxx / xxx		
Skupina D: 6x400 K i.s. 5:30'		
MaR: 4:38 / 4:48 / 4:56 / 4:47 / 4:39 / 4:28		
600 vypl.		
<i>Odpoledne pěší túra: TRU - Vebrovka - Rechenburk - TRU (13 km)</i>	7,5 km	

5. 4.	8:00 - 10:00	
	4x(200 K + 100 Z + 50 P + 25 M) po sérii vždy i.o. 30'	cvič
	8x100 HZN progres laž4, 5až8 i.s. 2:00'	ANV
	200 vypl.	
	3x(2x200 K 80 % z OR + 2x100 HZ 80 % z OR + 2x50 HZ max!!)	
	- po každé sérii vždy 300 vypl. i.s. 3:00' 1:45' 1:30'	
	AdK (M): 30,1 / 29,5 / 29,4 / 30,1 / 29,1 / 30,1	
	MaR (M): 30,0 / 29,8 / 29,0 / 29,7 / 29,5 / 30,2	
	JaČ (Z): 30,1 / 28,5 / 29,4 / 29,4 / 29,1 / 29,1	
	JaK (K): 30,0 / 29,4 / 29,0 / 29,2 / 29,0 / 29,0	
	AIB (K): 31,0 / 29,6 / 29,7 / 30,1 / 29,6 / 29,3	
AIU (Z): 35,2 / 33,2 / 33,5 / 34,3 / 33,0 / 33,0		
MaK (Z): 34,6 / 35,8 / 34,1 / 33,7 / 32,3 / 32,9		
JaP (M): 34,2 / 34,6 / 34,5 / 33,6 / 33,1 / 32,6		
JiK (P): 38,7 / 37,0 / 36,5 / 34,1 / 36,0 / 33,9		
JaT (P): 40,5 / 38,7 / 38,0 / 40,0 / 39,4 / 38,8		
800 KN šnorchl, ploutve (100 streamline + 100 přípaž, rotace boků)		
<i>Suchá příprava - gymnastika, strečink 60 min</i>	6,3 km	

5. 4.	14:00 - 16:00	
400 PZ (50S+50TC) + 400 PZN + 400 K hypox, packy (N7+N3+N5+N3) 24x50 PZ (4xN + 2xTC) i.s. 55' 200 vypl. 8x200 PZ max!! i.s. 4:30'	JaČ: 2:26 / 2:24 / 2:22 / 2:20,5 / 2:20,5 / 2:18,5 / 2:17,5 / 2:11 MaR: 2:29 / xxx / 2:27,5 / 2:28,5 / 2:27,5 / 2:26,5 / 2:25,5 / 2:25,5 AdK: 2:28 / 2:27 / 2:25 / 2:25 / 2:27,5 / 2:26,5 / 2:25,5 / 2:28 JiK: 2:27 / 2:31 / 2:32,5 / 2:33,5 / 2:34,5 / 2:32,5 / 2:34 / 2:28,5 JaK: 2:35 / 2:36 / 2:39 / 2:38,5 / 2:40 / 2:38,5 / 2:40,5 / 2:34 AIU: 2:26 / 2:29 / 2:30 / 2:25 / 2:29,5 / 2:29 / 2:26,5 / 2:28,5 MaK: 2:35 / 2:38 / 2:39,5 / xxx / xxx / xxx / 2:43,5 / 2:40,5 JaT: 2:38 / 2:42 / 2:43,5 / 2:44,5 / 2:44 / 2:46 / 2:47,5 / 2:41 JaP: 2:45 / 2:47 / 2:44,5 / 2:45,5 / 2:47,5 / 2:45 / 2:49,5 / 2:49	cvič
		ANC
600 vypl. 800 Z (50 jednoruč + 50 TC + 100 S) ploutve 200 vypl. <i>Kondiční běh lesem 45 min</i>		5,8 km

6. 4.	8:00 - 10:00	
100 PZ + 100 MN + 100 PZ + 100 ZN + 100 PZ + 100 PN + 100 PZ + 100 KN + 100 PZ + 100 HZN 4x500 (400MN+100M, 300ZN+200Z, 200PN+300P, 100KN+400K) i.o. 60' 12x50 <i>lichá</i> M cvič (2L+2P+2obě) <i>sudá</i> P cvič (2N+2paže+2S) i.s. 1:00' 100 vypl. 3x50 M (2záb., 3záb., 4záb. max) do 50ky vypl. i.s. 1:05' 3x50 P (2záb., 3záb., 4záb. max) do 50ky vypl. i.s. 1:05' 100 vypl. 400 delf.vlnění, ploutve, šnorchl (vždy po obrátce 10 metrů p.v.) 400 HZN + 300 HZN + 200 HZN + 100 HZN - stupňuj tempo! i.s. 8:00' 6:00' 4:00' 200 vypl. <i>Posilovna - cross fit 60 min</i>	AEC cvič	
		5,7 km

6. 4.	14:00 - 16:00	
5x200 PZ, HZN, PZ, HZ TC, PZ i.o. 20' 6x100 KN šnorchl, streamline, progres 1až3, 4až6 i.s. 2:00' 100 vypl. 8x50 K cvič i.s. 1:10' 100 vypl. 800 K packy, úroveň A2 i.s. 11:30' 8x100 K úroveň B1 i.s. 1:30' 400 vypl. 16x50 K úroveň B1 i.s. 50' 400 vypl. 600 (50 sculling + 100 N) <i>Whirpool 30 min</i>	cvič	
	VO2 max	

7. 4.	8:00 - 10:00	
4x100 PZ obráceně 3x100 (50 Z + 50 K) 2x100 (50 M + 50 P) 1x100 lib. 12x50 swim as... i.s. 1:10' a) 4x50 odraz na záda a v rámci vyvlnění přetočení na břicho, výjezd na kraula, 1. záb. bez nádechu, doplav K na dlouhý záběr b) 4x50 (25 p.v. + 25 M ostře) c) 4x50 výjezd + 3až6 záb. HZ max! doplav lib. do 50ky 200 vypl. 6x300 Z pěsti / K pěsti / Z packy / K packy / Z / K / i.o. 30' 200 vypl. 16x25 delf.vlnění, ploutve, zrcadlově proti sobě ve dvojicích i.s. 40' a) 2x50 vedle sebe na boku b) 2x50 nad sebou (jeden plavec na hladině, druhý pod hladinou) 200 vypl. 6x100 (25 sculling + 25 K dob. vzpaž + 25 sculling + 25 K dob. přípaž) šnorchl 4x50 start.skok (15 p.v. + 35 lib.) 400 PZN deska <i>Bonbónek na závěr tréninku - skoky z 5m můstku :-)</i>	AEC	
	cvič	
	sprint	

7. 4.	14:00 - 16:00	
	400 K + 4x50 KN + 300 Z + 3x50 ZN + 200 P + 2x50 PN + 100 M + 1x50 MN i.o. 15'	cvič
	16x25 HZN (1ostře+2lehce+2ostře+3lehce+3ostře+4lehce+1max) i.s. 45'	VO2 max
	200 vypl.	
	8x100 HZN max! i.s. 3:00'	
	JaČ (ZN): 1:15,5 / 1:11 / 1:10 / 1:09 / 1:07,5 / 1:04,5 / 1:01 / 1:01,5 AdK (KN): 1:19,5 / 1:18,5 / 1:17,5 / 1:18,5 / 1:20 / 1:20 / 1:20 / 1:21,5 AIB (KN): 1:23,5 / 1:31 / 1:31,5 / 1:30,5 / 1:29 / 1:28,5 / 1:29 / 1:29,5 AIU (ZN): 1:27 / 1:22 / 1:25,5 / 1:24,5 / 1:22,5 / 1:23,5 / 1:19,5 / 1:20 JiK (PN): 1:28 / 1:28 / 1:29 / 1:29 / 1:27,5 / 1:28 / 1:28 / 1:29 MaK (ZN): 1:32 / 1:35 / 1:32,5 / 1:33,5 / 1:38,5 / 1:33 / 1:33,5 / 1:33,5 JaK (KN): 1:26 / 1:27 / 1:31 / 1:31 / 1:29,5 / 1:29,5 / 1:31,5 / 1:31,5 JaP (MN): 1:31,5 / 1:33 / 1:31 / 1:32 / 1:31,5 / 1:30 / 1:31 / 1:33	
200 vypl. 2x(6x50 HZ jednoruč, packy, stupňuj lažž + 2x400 K ostře! + 400 vypl.) i.s. 1:00' i.s. 5:30'		
JaČ: 4:24,5 / 4:14 / 4:23,5 / 4:15 AdK: 4:26 / 4:30 / 4:34 / 4:33 AIU: 4:29,5 / 4:28 / 4:32 / 4:33 JaK: 4:44 / 4:42 / 4:43 / 4:46,5 AIB: 4:54 / 4:52,5 / 5:01,5 / 4:53 JiK: 4:45,5 / 4:42,5 / 4:38 / 4:33 MaK: 4:58,5 / 4:53 / 5:04 / 4:52,5 JaP: 5:15 / 5:32 / 5:17 / 5:32		
<i>Dokopec - výběh na čas do kopce nad Trutnovem, snaha porazit trenéra vyšla jen Honzovi Kláskovi :-)</i> Následně výklus lesem 45 min		
		6,1 km

8. 4.	6:45 - 8:45	
	3x300 (100 S + 100 TC + 100 S) Z, P, K	AEC
	8x75 M (3L+3P+2L+2P+1L+1P+S) i.s. 1:30'	cvič
	J.Klaban: 8x75 P (3N+3p+2N+2p+1N+1p+S) i.s. 1:30'	
	200 vypl.	
	8x50 (3xMN progres + 1xM) i.s. 1:00'	
	J.Klaban: 8x50 (3xPN progres + 1xP) i.s. 1:00'	
	200 vypl.	
	4x400 PZN deska i.s. 8:00'	
	400 vypl.	
	10x100 K packy, ploutve i.s. 1:25'	
200 lib. + 200 N + 200 sculling		
		5,9 km

Celkem naplaváno: 61,5 km

Hodnocení skupiny:

Hlavní náplň VT byla koncipována především na rozvoj VO2 max a na trénink nohou. Všichni členové skupiny přistoupili k tréninkovému programu zodpovědně a věřím, že náplň VT jim bude přínosem během letošní letní sezóny. Součástí plaveckých tréninků byly společné rozcvičky, které mimo jiné přispěly k upevnění kolektivu. V rámci plaveckých tréninků jsme odplavali dva porovnávací testy, konkrétně 8x200 PZ (4:30) a 8x100 HZN (3:00). Tréninky ve vodě byly doplněny každý den suchou přípravou - kondičním během, pěší túrou, posilovnou, gymnastikou či strečinkem.



Silné stránky:

- společné rozcvičky (model převzatý z juniorských reprezentačních družstev)
- plavci navenek vystupují jako dobrá parta
- veselá nálada v průběhu celého VT
- tréninkové nasazení a přístup všech plavců

Oblasti ke zdokonalení:

- streamline position (maximální vypnutí paží)
- hypoxika (někteří plavci nevydrží opakované úseky 25 metrů p.v. na 1 nádech)
- výjezdy po obrátkách (především u znakařů velký handicap)
- obecné rezervy v technice (plavci nedotahují záběry u znaku a kraulu, nedostatečná rotace)

Na závěr bych chtěl poděkovat Tomáši Břeňovi za vynikající organizaci soustředění a za zajištění optimálních tréninkových podmínek.

V Pardubicích dne 8. dubna 2018 Mgr. Martin Kratochvíl