

VT SCM II Východní Čechy Jaro 2019

31. 3. - 6. 4.
Skupina MaKra

Plavci ve skupině: Apltauerová Kateřina (SC PAP), Balcar Aleš (SC PAP), Blahová Helena (SC PAP), Čejka Jan (SC PAP), Klaban Matyáš (PKHK), Klásek Jan (SC PAP), Laňková Kateřina (SC PAP), Teplý Jan (SC PAP), Voříšek Tobiáš (PKHK).

1. 4.	8:00 - 10:00	
	2x(200 K + 200 KN + 100 Z + 100 ZN + 50 P + 50 PN + 25 M + 25 MN) 8x100 K paže, packy, i.s. 1:50' 200 vypl. 12x200 swim as... a) 4x200 K La2, i.s. 2:40' b) 4x200 K La3, i.s. 2:50' c) 4x200 K La4, i.s. 3:00' 200 vypl. 8x150 <i>lichá</i> (50M+50Z+50P), <i>sudá</i> K cvič, i.o. 15' 200 vypl.	AEC
	<i>Kompenzační cvičení 30 min</i>	6,5 km

1. 4.	14:00 - 16:00	
	300 K + 3x100 PZN + 200 Z + 2x100 PZN + 100 P + 1x100 PZN 6x100 (25 p.v. + 25 M cvič + 25 MN záda + 25 M) ploutve, i.s. 1:45' 100 vypl. 4x200 HZN ostře! i.s. 4:00' 400 (50 ZS + 50 K) 8x100 HZN ostře! i.s. 1:50' 400 (100 ZS + 100 K) 16x50 HZN ostře! i.s. 55' 400 (200 ZS + 200 K) 600 Z (100 N + 100 paže + 100 S) ploutve	nohy VO2 max
	<i>Kondiční běh lesem: TRU → Dvoračka → Bučina → Věbrovka a zpět Celkem 10 km</i>	6,1 km

2. 4.	8:00 - 10:00	
	<p>4x(100 S +100 cvič + 200 N) K, Z, M, P 8x50 (bez odrazu 10 HZN max! + 4záb. HZ max! + do 50ky doplav lib.) 100 vypl. 14x100 (1x HZ max! + 1x lib. + 2x HZ max! + 1x lib. + 3xHZ max! + 1x lib. + 2x HZ max! + 1xlib. + 1x HZ max! + 1x lib.) i.s. 2:00'</p>	ANC
	<p>JaK (K): 00,7 / 01,7 / 04,2 / 04,3 / 05,2 / 06,1 / 05,7 / 05,9 / 05,9 JaČ (Z): 02,1 / 02,5 / 02,8 / 03,1 / 02,4 / 01,8 / 01,9 / 02,7 / 02,7 AIB (K): 07,7 / 08,2 / 08,3 / 10,2 / 10,4 / 11,0 / 08,7 / 10,4 / 07,7 ToV (K): 05,7 / 06,0 / 05,9 / 07,1 / 07,9 / 04,5 / 05,5 / 04,9 / 04,8 MaK (Z): 08,1 / 09,7 / 10,5 / 15,7 / 14,5 / 11,5 / 15,0 / xxx / 08,3 KaA (Z): 17,3 / 16,7 / 16,1 / 15,4 / 13,9 / 13,9 / 15,4 / 14,5 / 16,1 JaT (P): 20,0 / 21,5 / 23,0 / 23,2 / 23,9 / 23,5 / 24,1 / 24,9 / 23,3 KaL (P): 19,7 / 20,0 / 20,7 / 18,9 / 20,8 / 18,2 / 17,6 / 17,0 / 17,9 HeB (P): 30,7 / 30,8 / 29,4 / 30,0 / 30,0 / 29,1 / 28,2 / 30,3 / 28,2</p>	
	<p>400 vypl. 24x50 (4xZN + 2xZ + 4xKN + 2xK + 2xZN + 4xZ + 2xKN + 4xK) ploutve ZN+KN i.s. 55' / Z+K i.s. 45' 400 (50 sculling + 50 lib.)</p>	
	<i>Kompenzační cvičení 30 min</i>	5,5 km

2. 4.	14:00 - 16:00	
	<p>4x100 PZ + 400 K hypox (N7-N3-N5-N3) + 4x100 PZN + 400 K packy 4x200 (50 sculling + 150 cvič) M, Z, P, K, i.o. 20' 24x50 (4xM + 2xZ + 4xP + 2xK + 2xM + 4xZ + 2xP + 4xK) packy, ploutve M+Z+P i.s. 50' / K i.s. 45' 200 vypl. 6x100 (50 KN bok + 50 K cvič) i.s. 2:00' 10x150 K La2, po obr! vždy 7 kopů MN p.v. (střídej bok, záda, břicho) 400 vypl. i.s. 2:30'</p>	AEC cvič
	<i>Posilovna 60 min</i>	6,3 km

3. 4.	8:00 - 10:00	
	300 lib. + 100 N + 200 lib. + 200 N + 100 lib. + 300 N	nohy
	8x400 HZN i.s. 8:00'	VO2 max
	JaČ (Z): 5:27 / 5:20,5 / 5:21 / 5:19 / 5:12 / 5:12 / 5:13 / 4:55,5 KaL (P): 6:34 / 6:24 / 6:21 / 6:21 / 6:15 / 6:05,5 / 6:14 / 5:58,5 JaK (K): 6:32,5 / 6:25 / 6:22 / 6:19 / 6:06 / 6:02 / 6:15 / 6:03,5 AIB (K): 6:49 / 6:55,5 / 6:53 / 6:47 / 6:49 / 6:49,5 / 6:35,5 / 6:35 KaA (Z): 6:29 / 6:26,5 / 6:23 / 6:23 / 6:17 / 6:11 / 6:19 / 6:21 JaT (P): 7:02 / 6:56 / 6:55,5 / 6:49 / 6:50,5 / 6:46,5 / 7:00,5 / 7:00,5 HeB (P): 7:11,5 / 7:11,5 / 6:55,5 / 6:45 / 6:47,5 / 6:40 / 6:36,5 / 6:25,5	
	<i>Kluci z Hradce úprava tréninku.</i> 400 vypl. 4x100 K i.s. 1:25' + 6x50 Z i.s. 50' + 8x25 M i.s. 30' - vše ploutve 200 vypl.	
	<i>Kompenzační cvičení 30 min</i>	5,9 km

3. 4.	15:00 - 16:30	
	200 PZ ve štafetovém pořadí + 200 PZN + 200 PZ + 200 HZN	cvič
	16x50 <i>lichá</i> HZ cvič, <i>sudá 3až6záb. HZ max!</i> i.s. 1:00'	sprint
	200 vypl. 8x50 (25 sculling + 25 HZ min-max) i.s. 1:15' 200 vypl. 5xŠTAFETA (12,5 max! + obr! + 12,5 max!)x2 M, Z, P, K, PZ 800 (100 MN záda + 100 Z po obr! 9 kopů MN p.v. ostře) ploutve 400 (25 KN streamline + 75 K lehce) šnorchl	
	<i>Strečink 30 min</i>	3,6 km

4. 4.	8:00 - 10:00	
	<p>400 (50 K + 50 Z) + 400 M (100 N + 100 cvič) + 400 (50 K + 50 Z) + 400 P (100 N + 100 cvič)</p> <p>100 K pac (1:25) + 200 K pac (2:50) + 300 K pac (4:15) + 400 K pac (5:30) + 300 K pac (4:15) + 200 K pac (2:50) + 100 K pac (1:25) - vše na úrovni La3</p> <p>200 vypl.</p> <p>100 PZ (1:35) + 200 PZ (3:00) + 300 PZ (4:30) + 400 PZ (6:00) + 300 PZ (4:30) + 200 PZ (3:00) + 100 PZ (1:35) - vše na úrovni La3</p> <p>200 vypl.</p> <p>100 K (1:25) + 200 K (2:50) + 300 K (4:15) + 400 K (5:30) + 300 K (4:15) + 200 K (2:50) + 100 K (1:25) - vše na úrovni La3</p> <p>200 vypl.</p> <p><i>Kompenzační cvičení 30 min</i></p>	<p>AEC</p>
		7 km

4. 4.	14:00 - 16:00	
	<p>2x(50 M + 100 Z + 50 P + 200 K) + 400 PZN b.d.</p> <p>8x50 (25 KN p.v. sprint + 25 lib.) ploutve, i.s. 1:00'</p> <p>400 M cvič + 4x100 MN i.s. 2:00'</p> <p>400 Z cvič + 4x100 ZN i.s. 2:00'</p> <p>400 P cvič + 4x100 PN i.s. 2:00'</p> <p>400 K cvič + 4x100 KN i.s. 2:00'</p> <p>16x50 (4xPZN + 4xHZN) i.s. 1:00'</p> <p>200 vypl.</p> <p><i>Posilovna 60 min</i></p>	<p>nohy</p>
		5,8 km

5. 4.	8:00 - 10:00		
<p>4x(100 S +100 cvič + 200 N) K, Z, M, P 8x50 (bez odrazu 10 HZN max! + 4záb. HZ max! + do 50ky dopláv lib.) 100 vypl. 14x100 (1x HZ max! + 1x lib. + 2x HZ max! + 1x lib. + 3xHZ max! + 1x lib. + 2x HZ max! + 1xlib. + 1x HZ max! + 1x lib.) i.s. 2:00'</p>	<p>JaK (K): 00,6 / 01,0 / 03,5 / 04,0 / 04,5 / 06,0 / 05,7 / 05,5 / 05,5 JaČ (Z): 01,6 / 00,1 / 01,9 / 02,1 / 01,8 / 02,2 / 02,5 / 02,4 / 01,8 AIB (K): 07,3 / 04,3 / 04,2 / 06,0 / 06,2 / 07,8 / 05,9 / 06,2 / 07,4 ToV (K): 04,9 / 04,5 / 04,4 / 07,7 / 07,8 / 07,1 / 06,4 / 04,3 / 03,4 MaK (Z): 09,9 / 13,7 / 10,6 / 11,9 / 14,0 / 13,4 / 11,6 / 10,7 / 10,6 KaA (Z): 15,1 / 14,5 / 14,2 / 14,3 / 14,7 / 14,3 / 15,8 / 16,9 / 16,7 JaT (P): 22,2 / 23,5 / 23,4 / 23,7 / 22,2 / 21,5 / 23,4 / 22,2 / 22,6 KaL (P): 19,1 / 20,5 / 20,0 / 18,7 / 19,3 / 20,4 / 21,4 / 20,0 / 19,8 HeB (P): 30,4 / 30,1 / 30,3 / 31,1 / 30,1 / 30,6 / 30,9 / 32,3 / 30,5</p>	ANC	
	<p>400 vypl. 24x50 (4xZN + 2xZ + 4xKN + 2xK + 2xZN + 4xZ + 2xKN + 4xK) ploutve ZN+KN i.s. 55' / Z+K i.s. 45' 400 (50 sculling + 50 lib.)</p> <p><i>Kompenzační cvičení 30 min</i></p>		
			5,5 km

5. 4.	14:00 - 16:00		
<p>300 lib. + 100 N + 200 lib. + 100 N + 100 lib. + 100 N 400 (50 N + 50 paže) PZ ve štafetovém pořadí 8x125 (25 p.v. + 100 PZ) i.s. 2:15' 200 vypl. 6x150 [75 M cvič (25 1L+1P, 25 2L+2P, 25 3L+3P) + 50 MN záda + 25 M sprint] i.s. 3:00' 200 vypl. 5x200 K La2 packy, i.s. 2:50' 5x100 K La3 packy, i.s. 1:25' 5x50 K La4 packy, i.s. 40' 250 vypl. 18x25 [1x25 PN p.v. + 2x25 P cvič (1záb. + 2 kopy p.v.) + 1x25 "japonec" + 2x25 P cvič (1záb. + 3 kopy p.v.)] i.s. 40' 250 vypl.</p> <p><i>Kondiční běh lesem: TRU → Dvoračka → Bučina → Poříčí → TRU</i> <i>Celkem 10 km</i></p>		AEC	
			cvič
			síla
			6,3 km

6. 4.	8:00 - 10:00	
	3x[300 (50 M + 50 Z + 50 P + 150 K) + 200 PZN] 5x(50 + 100 + 150) HZN, KN, HZN, KN, HZN, i.s. 55' / 1:50' / 2:45' 200 vypl. 400 K La2 i.s. 6:00' + 2x200 HZN ostře! i.s. 4:00' 400 K La2 i.s. 6:00' + 8x50 HZN ostře! i.s. 1:00' 400 K La2 i.s. 6:00' + 2x200 HZN ostře! i.s. 4:00' 400 vypl.	nohy VO2 max
		6 km

Celkem naplaváno 64,5 km

Hodnocení:

Vzhledem k tomu, že pro Jana Čejku a Kateřinu Laňkovou se jednalo o přípravu před blížícím se Multiutkáním starších juniorů ve švýcarském Sursee, byly tréninky zaměřeny nejen na rozvoj aerobní složky, ale také na anaerobní výkon. Mnoho sérií již bylo plaváno v submaximálním až maximálním úsilí. Pro zajímavost uvádím, že 32 % z celkové kilometráže bylo plaváno nohama.

Kostra tréninků byla poskládána následovně: 1x aerobní trénink, 1x trénink zaměřený na nohy plavané ve vysoké intenzitě, 1x anaerobní trénink. Anaerobní tréninky jsme absolvovali celkem tři - 2x laktátový (úterý a pátek dopoledne), 1x alaktátový zaměřený na kvalitní obrátky (středa odpoledne). Tréninky ve vodě byly doplněny suchou přípravou (2x kondiční běh přírodou, 2x posilovna). Součástí tréninkového režimu byla i kompenzační cvičení (protahování fascií, posilování svalů skupiny SITS, u prsařů posilování kolenních úponů, strečink).

Všichni plavci v této skupině pracovali zodpovědně a poctivě, tréninkový program se snažili zvládnout od začátku do konce soustředění ve vysokém nasazení, což se jim také dařilo. Chtěl bych jim za to poděkovat a zpětně je ještě jednou pochválit. Věřím, že se jim bude v následující letní sezóně dařit a přetaví odvedenou práci v kvalitní osobní rekordy.

Ubytování bylo na vynikající úrovni, strava byla velmi pestrá a chutná a v dostatečném množství. Naopak bohužel musím konstatovat, že podmínky na bazénu v Trutnově z hlediska časového i prostorového vytížení se mírně zhoršily. Jak kdysi býval trutnovský bazén pro plavecká soustředění ideálním místem, tak v současnosti je situace značně ztížena tím, že jste stresováni, abyste trénink skončili na vteřinu přesně, nelze přetáhnout ani o minutu déle, protože hned po vás se tlačí do vody další skupiny. Dopoledne ve všední dny je situace umocněna ještě tím, že v krajních drahách probíhá výuka plavecké školy, tudíž ze všech stran hlučí 50 dětí. Po skončení TJ si nemáte v klidu s plavci ani kam sednout a protáhnout se, neboť vás instruktoři plavecké školy zase vyzvou, abyste jim uvolnili i prostor na břehu a aby se jejich děti z výcviku měly kam posadit. A do toho všeho, jak to na většině českých bazénů bývá, jsou vždy určité dráhy a priori vymezeny pro veřejnost, která vám dá zřetelně na jevo, že kvůli soustředění jim zmenšujete prostor pro kondiční plavání.



Závěrem bych chtěl poděkovat Tomáši Břeňovi za posunutí termínu pro moji tréninkovou skupinu kvůli účasti Jana Čejky a Kateřiny Laňkové na MU v Sursee a celkově za organizační zajištění celého soustředění.

Hodnocení zpracoval 6. 4. 2019 v Pardubicích Mgr. Martin Kratochvíl