

**Plavci ve skupině:** Jan Čejka (2001), Josef Kratochvíl (2001), Kryštof Krejčí (2001), Vojtěch Kupka (2001), Roman Procházka (2001), Marek Souček (2002), Filip Štafurik (2002), Daniel Tikovský (2001).

24. 9.	17:00 - 19:00	
	400 Rozpl. + 200 N 12x100 (4xMN, 4xZN, 4xKN) ploutve i.s. 1:45' 200 vypl. 3x(8x100 K* + 400 PZN) i.s. 1:35' 10:00' <b>*zvyšovat intenzitu po sériích, celý rozsah AE pásma</b> 400 vypl.	AEC
		cvič
		6 km

25. 9.	6:00 - 8:30	
	400 Rozpl. + 200 N 6x50 HZN (1 lehce + 1 ostře) i.s. 1:00' 100 lib. 6x50 HZ paže (1 lehce + 1 ostře) i.s. 1:00' 100 lib. 6x50 6záb. HZ max! doplav do 50m i.s. 1:00' 100 lib. 400 PZN (8:00) + 4x50 M paže (1:00) + 300 PZN (6:00) + 4x50 Z paže (1:00) + 200 PZN (4:00) + 4x50 P paže (1:00) + 100 PZN (2:00) + 4x50 K paže (1:00) 200 vypl. 8x100 PZ i.s. 1:40' 200 vypl. 12x50 K rotační cvičení, ploutve i.s. 1:00' 4x50 K - 2x100 K - 200 K - 2x100 K - 4x50 K i.o. 10' 200 vypl. 600 delf.vlnění Z, ploutve	AEC
		cvič
		7,2 km

25. 9.	14:00 - 16:00		
400 Rozpl. + 200 N 18x50 HZ (2xN, 1xpaže) i.s. 1:00' 4x100 (25 M bez dechu + 25 K hypoxika N5 + 50 Z cvič) i.s. 2:00' 4x50 HZ ( <b>30 max</b> + 20 lehce) ploutve i.s. 1:00' 400 ZS (50 PN + 50 ZN) <b>5x400 K max! i.s. 6:00'</b> <i>Vojta: 4:26,5 - 4:28,0 - 4:30,0 - 4:32,0 - 4:34,0</i> <i>Čejky: 4:29,0 - 4:33,0 - 4:28,0 - 4:40,0 - 4:15,5</i> <i>Dan: 4:35,5 - 4:32,5 - 4:28,0 - 4:32,0 - 4:31,0</i> <i>Roman: 4:29,0 - 4:29,0 - 4:32,0 - 4:38,0 - 4:31,0</i> <i>Pepa: 4:35,0 - 4:34,0 - 4:34,0 - 4:36,5 - 4:35,0</i> <i>Marek: 4:39,5 - 4:36,5 - 4:42,5 - 4:36,5 - 4:42,5</i> <i>Filip: 4:52,0 - 4:46,0 - 4:58,0 - 4:55,0 - 4:51,0</i> <i>Kryštof: 4:36,5 - 4:35,5 - 4:43,0 - 4:40,0 - 4:48,0</i>	cvič		
	VO2 max		
	400 ZS (50 PN + 50 ZN) 4x300 PZ (vždy 1 zp. 150 m cvič) i.o. 20' 200 vypl.		
			<b>6,3 km</b>

26. 9.	8:30 - 11:00	
400 Rozpl. + 200 N 6x(100 N progres po 25 m + <b>25 S max!</b> ) M, Z, K 150 vypl. 6x300 (100 N + 100 TC + 100 S) Z, K i.o. 30' 1000 K (13:30) + 2x500 K (7:00) + 5x200 K (3:00) + 10x100 K (1:30) - lze libovolně kombinovat packy, ploutve, šnorchl 400 vypl. 12x50 Z rotační cvičení, ploutve i.s. 1:00' 100 vypl.	AEC	
	cvič	



<b>28. 9.</b>	<b>8:30 - 11:00</b>		
400 Rozpl. + 200 N 16x50 K výjezdy po obrátce <b>15m, 10m, 5m max!</b> ploutve i.s. 1:00' 4x200 PZN, PZ/TC, HZN, HZ/TC i.o. 20' 400 K + 4x100 PZ + 400 K + 4x100 Z + 400 K i.s. 6:00' 1:45' 200 vypl. 300 K + 3x100 PZ + 300 K + 3x100 Z + 300 K i.s. 4:30' 1:40' 200 vypl. 200 K + 2x100 PZ + 200 K + 2x100 Z + 200 K i.s. 3:00' 1:35' 200 vypl. 100 K + 100 PZ + 100 K + 100 Z + 100 K i.s. 1:30' 1:30' 200 vypl.	AEC		
	cvič		
			<b>8 km</b>

<b>28. 9.</b>	<b>16:00 - 18:00</b>	
400 Rozpl. + 200 N 8x100 PZN - vždy 1 zp. 25m ostře! i.o. 10' 200 vypl. 4x50 ( <b>15 HZN max bez odrazu!</b> + 35 lib.) 200 vypl. <b>6x100 HZN max! i.s. 3:00'</b>	cvič	
	ANC	
	<i>Čejky (Z): 1:14,5 - 1:13,0 - 1:11,5 - 1:10,0 - 1:12,5 - 1:08,0</i> <i>Kryštof (Z): 1:26,0 - 1:24,5 - 1:27,0 - 1:28,0 - 1:27,5 - 1:27,0</i> <i>Pepa (K): 1:23,5 - 1:23,5 - 1:22,5 - 1:22,5 - 1:23,5 - 1:22,5</i> <i>Vojta (K): 1:25,5 - 1:24,0 - 1:24,0 - 1:24,0 - 1:24,5 - 1:26,0</i> <i>Marek (K): 1:29,0 - 1:27,5 - 1:29,0 - 1:29,5 - 1:27,5 - 1:27,5</i> <i>Dan (K): 1:25,5 - 1:22,5 - 1:25,5 - 1:29,5 - 1:32,5 - 1:25,5</i> <i>Roman (K): 1:30,5 - 1:28,5 - 1:28,5 - 1:28,5 - 1:27,0 - 1:25,5</i> <i>Filip (K): 1:27,5 - 1:26,0 - 1:25,0 - 1:23,5 - 1:26,5 - 1:26,0</i>	
	200 vypl. 400 (50 Z + 50 ZS) ploutve 24x50 (3xlib. + <b>1xHZ max!</b> ) i.s. 1:00' <i>Roman (K): 26,7 - 26,3 - 26,8 - 27,0 - 26,9 - 27,0</i> <i>Pepa (K): 26,7 - 27,0 - 27,2 - 27,9 - 27,6 - 26,6</i> <i>Dan (K): 27,0 - 27,0 - 27,3 - 27,1 - 26,9 - 27,2</i> <i>Vojta (K): 29,5 - 28,9 - 29,1 - 28,9 - 28,3 - 27,8</i> <i>Marek (K): 30,5 - 29,0 - 28,3 - 29,2 - 29,0 - 28,3</i> <i>Filip (K): 32,0 - 32,4 - 31,9 - 29,9 - 30,4 - 31,1</i> <i>Čejky (Z): 30,0 - 30,6 - 31,0 - 30,2 - 28,9 - 28,6</i> <i>Kryštof (Z): 32,0 - 32,4 - 31,9 - 31,2 - 31,7 - 31,1</i>	
200 vypl. 800 (100 MN připaž + 50 K + 50 Z) ploutve		<b>5,4 km</b>

29. 9.	6:00 - 8:30	
400 Rozpl. + 200 N 6x50 HZ ( <b>4xL + 4xP max!</b> ) a do 50ky vypl. i.s. 1:10' 200 HZN ( <b>25 max!</b> + 25 lehce) 8x100start.skok ( <b>2x15 HZ max! 2x20 HZ max! 2x25 HZ max! 2x30 HZ max!</b> a do 100ky vždy vypl.) 400 delf.vlnění, ploutve - střídat různé polohy po 25m 14x50 M (4xS + 1xTC + 3xS + 1xTC + 2xS + 1xTC + 1xS + 1xTC) 200 vypl. i.s. 1:00' 12x75 PZ (50N + 25S) i.o. 10' 200 vypl. 30x100 K (8xS + 4xN + 7xS + 3xN + 6xS + 2xN) i.o. 15' 400 vypl.	AEC	
	sprint	
	7,7 km	

29. 9.	14:00 - 16:00	
400 Rozpl. + 200 N 12x50 HZ paže, packy i.s. 1:00' 100 vypl. 8x200 N ploutve (stupňuj po 50 m) - lze střídat způsoby, ale vždy každá 200ka jedním způsobem! i.s. 3:30' 100 vypl. 4x(25 p.v. + <b>25 HZ max!</b> + 100 HZ/TC) i.s. 3:00' 100 vypl. 2x(5x100 K rovnoměrně i.s. 1:30' + 5x100 HZ progresivně i.s. 1:45') - mezi a po vždy 200 vypl. 200 PZN	AEC	
	síla	
	6,3 km	

30. 9.	8:00 - 10:00	
400 Rozpl. + 200 N 4x100 (25 SC + 25 K) i.o. 15' 400 K ploutve - v každé 50 sprint 10m ! 400 PZ (50 N + 50 TC) 8x50 K pěst a roztáhnout a dotáhnout záb. i.s. 1:00' 4x(400 K + 4x50 M 5záb., 4záb., 3záb., 2záb. max!) i.s. 6:00' 1:00' 400 vypl. 6x200 M cvič, Z cvič, K cvič - ploutve i.o. 30' 100 SC + 100 lib. + 100 SC	AEC	
	cvič	
	sprint	
	6,5 km	

### **Celkem naplaváno 80,4 km.**

AEC	41,7 km (51,9 %)
cvič	30,6 km (38,1 %)
ANC	1,2 km (1,5 %)
sprint	4,7 km (5,8 %)
síla	2,2 km (2,7 %)

### **Hodnocení skupiny:**

Celá skupina přistoupila k tréninkům ve vodě svědomitě, za což všichni její členové zaslouží pochvalu. Cílem soustředění bylo navýšit aerobní kapacitu, proto většina kilometrů byla směřována do aerobního pásma. V rámci soustředění byly zařazeny dva reprezentační testy, konkrétně 5x400 K (6:00) a 6x100 HZN (3:00). Pro zpestření byly téměř do všech tréninkových jednotek zařazeny krátké úseky plavané nadzávodním úsilím.

Velké poděkování patří Mgr. Liboru Kohutovi za organizaci a zajištění celého reprezentačního kempu.

