



## HODNOCENÍ VT RD starších juniorů

Olomouc – AC Baluo; 15. 9. – 24. 9. 2016



### Realizační tým:

vedoucí trenér:	Roman Havrlant
trenéři:	Jan Šimek, Petra Landová, Patrik Davídek
fyzioterapeut a kondiční trenér:	Martina Čápová
fyzioterapeut:	Pavla Merendová



### Závodníci:

#### starší junioři roč. 1999:

Ondřej Gemov (SIPI), Filip Chrápavý (FaBr), Tomáš Ludvík (LoBe), David Noll (Boh)

#### starší junioři roč. 2000:

Miko Dušan (LoBe), Svoboda Kristián (PKPi), Kučera Roman (Kopř), Čermák Václav (RPI), Jakub Lahoda (SKS)

#### mladší juniorky roč. 2000:

Doubnerová Adéla (KSPKI), Duchoslavová Tereza (JPK), Janíčková Barbora (PKKBr), Klára Šimánová (LoTr), Štemberová Kristýna (SIPI), Vavřinová Adéla (SCPAP), Seemanová Barbora (MoP)

#### mladší juniorky roč. 2001:

Matošková Kateřina (SPKLi), Gogelová Michaela (Zlín), Hudcová Marika (KPSOs), Muselová Tereza (Boh), Jelínková Johana (KSPKI), Tereza Polcarová (SIPI), sparing: Svobodová Michaela (KSPKI)

omluveni: Jakub Karl (SPKLi) (99) – studium v zahraničí  
Hájek Václav (USK) (00) – studijní důvody  
Martin Klusal (ZPK) (00) – klubové důvody (???)  
Tereza Coufalová (TJZn) (00) – studijní důvody  
Kateřina Michálková (DeBře) (00) – zdravotní důvody  
Matyáš Pospíšil (PKJH) (00) – ukončení plavecké činnosti

#### **Zdravotní komplikace:**

T. Duchoslavová od 3. tréninku výrazná omezení kvůli zdravotním komplikacím (problémy s dýcháním)  
M. Gogelová: v průběhu VT se potýkala s pozůstatky zranění lokte; větší omezení a absence v trénincích  
M. Svobodová: absence 3 tréninky z důvodu nachlazení  
M. Hudcová: problémy s dýcháním; omezení tréninků v 2. pol. VT  
T. Muselová: částeční omezení tréninků v 1. pol. VT po léčbě ATB  
R. Kučera: absence 1 trénink + drobná omezení z důvodu chronických bolestí ramene  
T. Polcarová: omezení 1 trénink – žaludeční problémy

#### **Pozdější příjezdy:**

plánované:  
17. 9. po ranním tréninku: K. Matošková (školní akce)  
17. 9. po večeri: V. Čermák (rodinné důvody)

#### **Přerušení VT:**

plánované:  
19. 9. dop.: Hudcová M. – plánované zdravotní vyšetření

#### **Předčasné odjezdy:**

plánované: Seemanová B. – studijní důvody  
neplánované: x

#### **Program a hodnocení VT:**

První reprezentační VT starších juniorů v sezóně 2016/2017 začalo srazem ve čtvrtek večer a následně večerí. Na úvod byli všichni přítomní seznámeni s organizací VT a poučení o pravidlech a bezpečnosti na akci. Tréninkový program byl zahájen v pátek ráno pro všechny plavce tělesnou diagnostikou v laboratoři AC Baluo (viz dále) a v pátek odpoledne začal tréninkový program podle plánu. V pátek večer proběhla společná schůzka, na které byli všichni podrobněji seznámeni s programem VT, plavcům byly předány nominační dekrety do reprezentace a vybavení dle směrnic ČSPS.

Plavci byli pro celý program VT rozděleni do 4 tréninkových skupin dle plaveckého zaměření (viz tréninkové plány). Plavecký program probíhal ve 2 dopoledních a 2 odpoledních blocích; kondiční příprava byla začleněna dopoledne nebo odpoledne podle domluvy plaveckých trenérů a kondiční trenérky (více ke kondiční přípravě níže). Ve středu dopoledne, po osmi plaveckých a pěti kondičních tréninkových jednotkách, byl zařazen volný půlden, který mohli plavci využít buď na odpočinek na pokojích, nebo na procházku do města (absolvovala většina). Ve středu odpoledne bylo využito kamerové zařízení bazénu ke snímání a analýze plavecké techniky vybraných plaveckých způsobů u všech plavců (více níže). Poslední trénink v sobotu dopoledne byl určen k odběrům laktátu v určené sérii pro vylosovanou skupinu plavců. (Z finančních důvodů bylo testováno pouze 13 plavců; ostatní absolvovali stejný test bez odběru laktátu). Po sobotním dopoledním tréninku a následném obědě bylo VT ukončeno.

#### **Koncepce plaveckých tréninků**

Reprezentační trenér zadal pro všechny program plaveckých tréninků v tomto modelu: 1 trénink základní vytrvalost (bez určení plaveckého způsobu); 1 trénink hlavní způsob (série na 80% intenzity); 1trénink K nad aerobním prahem; 1trénink hlavní způsob (technická cvičení + nohy v maximální intenzitě). Tento model se během soustředění 3 krát opakoval. Jednotliví trenéři si dle zadaného modelu přizpůsobili náplň a objemy pro své svěřence sami. Společné zadání pro všechny skupiny bylo pouze ve 2 případech. Na začátku VT byl trénink speciální vytrvalosti kraulem koncipován v motivu 5000K s nahlášením tepové frekvence AP+2 (za 10´´) a na konci VT proběhl společný laktátový test.

VT nebylo primárně na začátku sezóny určeno k plavání těžkých sérií v maximální intenzitě, proto nebyly zařazeny žádné povinné plavecké testy. Pro vysokou intenzitu byly určeny pouze tréninky nohama hlavním způsobem. Prokládání náročnějších tréninků hlavním způsobem tréninky obecné vytrvalosti na hranici aerobního prahu (AP) a těsně nad, přispěly k regulaci únavy, a přestože se vlivem ochlazení dalo očekávat větší počet zdravotních problémů, většina plavců se po celou dobu VT držela ve velmi dobré tělesné i zdravotní kondici. Velký důraz byl kladen na dodržování různých pásem intenzity. Toto nemají někteří plavci zažité, což se projevilo např. při laktátovém testu.

#### **Laktátový test...**

... byl zařazen jako poslední trénink VT. Plaval se v sérii 8x 200m hlavním způsobem v intervalu 5´ (u děvčat plavající motýlek a prsa prodloužen na 5´30). Laktát byl odebrán 13 vylosovaným plavcům před sérií, po každé 2.

dvoustovce a 5 minut po sérii. Každý tedy absolvoval 6 odběrů. Údaje byly ihned hlášeny a zpracovány do tabulky AC Baluo a protokolů reprezentace. V protokolech reprezentace byly kromě údajů o laktátech zaznamenány tyto parametry: frekvence plaveckých cyklů (měřena na stopkách – funkce STROKE; měří se 3 plavecké cykly), tepová frekvence po doplávání za 10'' a počet záběrů v poslední padesátce (poslední dvě hodnoty hlásí závodník). Interpretace výstupních hodnot je složitější a slouží především jako základní informace pro trenéry. Cílem je, aby byl test opakován na začátku každého makrocyklu v přípravném období a mohly být průběžně sledovány posuny měřených ukazatelů. V případě laktátu by mělo jít o sledování úrovně adaptace organismu na zátěž, v případě dalších sledovaných hodnot pak o sledování efektivity plavecké techniky (menší počet záběrů při stejné nebo vyšší intenzitě). Na první pohled jsou vidět někdy až značné rozdíly mezi podobně zaměřenými plavci.

Videorozbory plavecké techniky:

Ve středu odpoledne (po absolvování dvou plaveckých cyklů) jsme využili technického vybavení bazénu pro nasnímání podvodních záběrů plavecké techniky (na většinu vyšly 3 plavecké způsoby). Ihned po odplavání 25m úseku následoval rozbor v každé tréninkové skupině. Trochu jsme „doplatili“ na slunečné počasí, kdy přímé ostré záření výrazně ovlivnilo kvalitu obrazových záznamů (proto jsme si elektronické údaje ani nestahovali) – pro příště musíme mít na paměti, že rozbor je nutné realizovat v dopoledních hodinách.

Alespoň část záznamů se ale dala k rozborům použít, takže v rámci možností byli plavci upozorněni na technické nedostatky. Myslím, že i při omezených obrazových možnostech se plavci mohli přesvědčit o tom, jaké mají rezervy ve vedení záběrů, poloze těla, práci nohou atd.

Plavecké tréninky splnily svůj účel a věřím, že přispěly k posunu úrovně plavecké kondice v úvodní části sezóny.

**Kondiční příprava** byla zajištěna Martinou Čáповou, která přenesla své zkušenosti se závodními plavci do tréninkových jednotek k tomu určených. Pestrost a variabilita jednotlivých tréninkových jednotek a cílené zaměření pro plavce přispělo jak k uvědomění si slabších míst v kondici, tak k lepší regeneraci. Již v minulých letech jsem upozorňoval na snižování úrovně síly paží a dynamiky nohou. Proto byly napříč reprezentacemi stanoveny kontrolní kondiční testy, aby se této problematice cíleně věnovalo během sezóny více pozornosti. Kondiční testy jsme zařadili do programu soustředění, aby se mohli plavci přímo porovnat a abychom využili připraveného plaveckého trenážeru (u kterého bohužel těsně před testováním došlo k fatální technické závadě, takže záběrový test nakonec absolvován nebyl). (Výsledky kondičních testů viz příloha níže).

Hodnocení kondiční přípravy (M. Čáповá):

*„Plavci v rámci suché přípravy absolvovali 3x kruhový trénink zaměřený na posílení a zlepšení funkce hlubokého stabilizačního aparátu. Díky široké škále pomůcek typu nestabilních a balančních ploch mohli trénink nabídnout různorodé složení stanovišť. Plavci měli možnost vyzkoušet i 2x cvičení power jogy zaměřené na celkovou stabilitu, protažení svalů trupu a dechová cvičení. V úvodu VT byli plavci v rámci speciální hodiny seznámeni s tím, jakým způsobem by mělo probíhat rozcvičení před tréninkovou jednotkou a 20 minutový strečink po tréninku.*

*Všichni plavci byli na jednotkách kondiční přípravy velmi snaživí, a ačkoli pro mnohé z nich byla mnohá cvičení nová a nesnadná na provedení, snažili se vše zvládat velmi důsledně. Cením si toho, že všichni v průběhu soustředění přešli sami na model strečového cvičení po každé tréninkové jednotce a nepodcenili význam protahování svalů. Věřím, že v tomto přístupu budou pokračovat i v klubových podmínkách.*

*Celkově hodnotím tuto skupinu starších juniorů jako velmi snaživou a odhodlanou zlepšit svou kondiční průpravu. Práce s těmito plavci byla velice příjemná. Díky výborné spolupráci s trenéry a skvělými možnostmi pro kondiční trénink v aplikačním centru Baluo, nezbyvá než tuto část VT hodnotit celkově jako velmi zdařilou a přínosnou. Z důvodu zdravotní absence Pavly Merendové, která záhy po svém příjezdu musela kvůli podezření na angínu odcestovat, věnovala jsem značnou část času také fyzioterapeutickým službám (nápravným cvičením, tejpování, masážím a obsluze lymfodrenáže). Plavcům s dlouhodobými bolestivými problémy byla doporučena vhodná cvičení pro zlepšení jejich stavu, doplněná o kreslené popisky těchto cvičení, určeny také jako informace pro osobní trenéry. Děkuji za možnost být součástí tohoto soustředění.“*

Realizační tým se shodl na tom, že skupina jako celek má obrovský plavecký potenciál, který bychom rádi viděli zúročený na vrcholných soutěžích v příštím roce.

V olomouckém aplikačním centru Baluo jsme jakožto první reprezentační skupina po otevření tohoto moderního sportovně-výzkumného zařízení měli možnost využít výborně vybavené prostory na plavecký i kondiční trénink a mimo jiné také laboratoř, ve které všichni plavci absolvovali tělesnou funkční diagnostiku. Výstupní protokoly z této diagnostiky byly reprezentačnímu trenérovi předány ještě před ukončením VT a budou doručeny osobním trenérům reprezentantů.

**Tělesná funkční diagnostika...**

... byla nabídnuta všem reprezentantům od AC Baluo. Zahrnovala vyšetření složení těla (voda, kosti, svaly, tuk), test svalové rovnováhy; test síly paží; test dynamiky dolních končetin; test vitální kapacity a test stability. Proběhla na začátku VT před zahájením plaveckých tréninků. Výsledky diagnostiky budou zaslány osobním trenérům

a budou sloužit k porovnání dalších měření. Vzhledem ke složitosti interpretace některých údajů připraví AC Baluo manuál pro vyhodnocení.

### Tréninkové ukazatele:

Plavecký trénink obsahoval během 9 dnů pro všechny 14 tréninkových jednotek ve vodě, 6 tréninkových jednotek kondiční přípravy, 4 společné tréninkové jednotky zaměřené na strečink, kompenzační a dechová cvičení. Díky tomu, že se celá organizace tréninků odehrávala v jednom areálu, bylo také dostatek času na odpočinek.

<b>tr. skupina P. Davidka:</b>	27,5h voda	5,5h suchá příprava	92,0km
<b>tr. skupina J. Šimka:</b>	27,5h voda	5,5h suchá příprava	86,2km
<b>tr. skupina R. Havrlanta:</b>	27,5h voda	5,5h suchá příprava	82,8km
<b>tr. skupina P. Landové:</b>	27,0h voda	5,5h suchá příprava	77,2km

**Strava** během VT probíhala ve foyer AC Baluo, kde byly formou cateringu jídla připravována. Snídaně byly ve formě švédského stolu, obědy a večeře tradičním způsobem. Výhodou bylo, že snídaňový sortiment byl celý den k dispozici, takže plavci si měli možnost kdykoli během dne udělat vydatnou svačinu. Jídelníček (viz příloha) sestavil reprezentační trenér dle doporučení výživového poradce a inspiroval se také publikací Petra Havlíčka – Superjídelníček. Nutno podotknout, že kuchaři předvedli skvělou práci, jídelníček byl přesně dodržen a měl vynikající chuťovou kvalitu a ve většině případů bylo možné si jídlo přidat.

**Ubytování** bylo asi nejslabším článkem soustředění. Bylo sice v bezprostřední blízkosti bazénu, ale nebylo organizačně možné se vměstnat do jedné budovy. S plavci na jedné budově proto byly pouze fyzioterapeutky a plavečtí trenéři museli být ubytováni odděleně. Každopádně na kvalitu ubytování si nikdo nestěžoval, i když pokoje byly poněkud stísněné.

**Regenerace:** bylo možno využít po každém tréninku whirlpool a dále masáže nebo lymfodrenáž dle domluvy.

Během soustředění proběhly 4 **společná sezení**, kde se s reprezentanty řešil plán reprezentační sezóny, evidence tréninkových ukazatelů a probíraly se otázky vztahující se k tréninkům.

**Tréninkový program** VT byl svou náročností myslím přiměřený. Jako již tradičně se v průběhu soustředění projevily patrné rozdíly úrovně připravenosti závodníků. Na všech bylo ale vidět odhodlání plnit tréninkové požadavky. Větší rozdíly byly patrné pouze v oblasti rozcvičování. I v reprezentaci je stále pár jedinců, kteří rozcvičování příliš pozornosti nevěnují.

Termín i délku VT považuji za přijatelnou. Během prvních 3 dnů jsme museli malinko přizpůsobit organizaci z důvodu souběžně konanému celostátnímu trenérskému semináři, ale nijak zásadně se to nedotklo návaznosti tréninků. Naopak jsme díky tomu mohli využít přítomnosti přednášejících – Ing. Radima Valigury, MUDr. Radana Gocala a Mgr. Michala Šafáře, kteří velmi ochotně uspořádali pro reprezentanty přednášky s oblasti mentálního tréninku, výživy a sportovní psychologie.

Chtěl bych poděkovat realizačnímu týmu, který pracoval sehraně a odvedl profesionální výkon.

Velké poděkování patří zástupcům vedení AC Baluo – Dr. Iloně Hapkové a Mgr. Davidu Pryclovi, kteří v maximální míře přispěli k zajištění všech našich tréninkových i mimotréninkových požadavků.

Děkuji ČSPS za včasné dodání nominačních dopisů do reprezentace a materiální vybavení pro plavce i trenéry.

### Hodnocení jednotlivých trenérů viz tréninkové plány...

#### Hodnocení VT zvolenými kapitány týmu na celou sezónu: (Barbora Janíčková a David Noll)

*„Pro všechny plavce bylo skvělé poznat prostředí nově postaveného Aplikačního centra Baluo. Na začátku soustředění jsme podstoupili komplexní tělesnou diagnostiku, která nám přinesla užitečné informace. Tréninky ve vodě byly rozděleny do čtyř cyklů: trénink obecné vytrvalosti všemi způsoby, trénink hlavním způsobem, trénink speciální vytrvalosti kraulem a trénink technického cvičení hlavního způsobu + nohy v maximální intenzitě. Podmínky pro trénování byly skvělé, rozdělení do 4 skupin nám dalo doslova luxus dvou až čtyř lidí na dráze, což všichni velmi ocenili. Suchou přípravu vedla paní Martina Čápková, která odvedla skvělou práci. Její tréninky byly velice pestré a moc nás bavily. Další novinkou pro nás byly zajímavé přednášky odborníků, které se týkaly mentálního tréninku, sportovní výživy a sportovní psychologie. Každý z plavců si z nich určitě něco odnesl. Strava byla na výborné úrovni, jen porce byly občas nedostačující. Ale zase jsme se měli možnost kdykoli během dne dojíst ze sortimentu, který zůstal ze snídaně (pečivo, pomazánky, ovoce, zelenina, vložky, jogurty atd.). Celé soustředění proběhlo v dobré náladě a až na jednu výjimku se u všech plavců projevil týmový duch a podpora.*

*Děkujeme všem trenérům, paní fyzioterapeutce a personálu za vytvoření výborných tréninkových podmínek.“*

Za celý trenérský tým RD starších juniorů bych rád osobním trenérům poděkoval za dlouhodobou systematickou práci se svými svěřenci a přeji jim v dalším období hodně trpělivosti, sil a úspěchů.

**Hodnocení vypracoval:** Mgr. Roman Havrlant

V Brně, 28. 9. 2016

## Přílohy k VT:

### Jídelníček:

**snídaně:** formou bufetu (viz sortiment)

ovesné vločky s rozinkami, pražené vločky s ovocem, 3,5% jogurt,  
med, marmeláda, máslo, 90% šunka, vejce natvrdo  
pomazánka s tučného jogutu (sardinková, pažitková, vajíčková, kuřecí, mrkvová...)  
45% tvrdý sýr nebo Lučina nebo cotage  
nakrájená zelenina – zelená paprika, rajče, salátová okurka  
celozrnný chléb, tmavé housky  
rýžové nebo mandlové nebo kokosové mléko  
bylinkový čaj neslazený  
ovoce  
(NEI margarín, nutela, mléko, bílé a sladké pečivo, corn flakes, měkký sýr, paštiky, salámy)

K obědům i večerím podávána ovocná šťáva, voda

#### ČTVRTEK 15. 9.

**večeře:** pečené kuřecí stehno na bylinkách, dušená rýže, okurkový salát

#### PÁTEK 16. 9.

**oběd:** hráškový krém  
losos na másle, brambor m.m., zeleninový salát  
**večeře:** vepřové nudličky na thajský způsob, jasmínová rýže

#### SOBOTA 17. 9.

**oběd:** fazolová polévka  
kuře na bylinkách, bramborové placičky  
**večeře:** teplý těstovinový salát s tuňákem a zeleninou

#### NEDĚLE 18. 9.

**oběd:** špenátová polévka  
kuřecí soté ve smetanové omáčce, těstoviny, mrkvový salát  
**večeře:** hovězí guláš, celozrnné pečivo

#### PONDĚLÍ 19. 9.

**oběd:** hovězí vývar s masem a celestýnskými nudlemi  
králík na restované zelenině, jemně opečený brambor  
**večeře:** kuřecí Gordon Blue, vařené brambory, švestkový kompot

#### ÚTERÝ 20. 9.

**oběd:** zeleninová polévka s bramborem  
přírodní krůtí plátek, bramborová kaše, salát míchaný  
**večeře:** rizoto s vepřovým masem a zeleninou sypané sýrem, okurek

#### STŘEDA 21. 9.

**oběd:** slepičí vývar s masem a nudlemi  
rajská omáčka s hovězím plátkem, těstoviny  
**večeře:** kuře na kari, nové brambory ve slupce

#### ČTVRTEK 22. 9.

**oběd:** čočková polévka  
treska na zeleninové rýži  
**večeře:** boloňské špagety, okurkový salát

#### PÁTEK 23. 9.

**oběd:** brokolicový krém  
dušený špenát s volským okem, brambor m.m.  
**večeře:** vepřová pečeně, luštěninový salát scelerem

#### SOBOTA 24. 9.

**oběd:** česneková polévka  
hovězí kostky na cibuli, jasmínová rýže, rajčatový salát

## REPREZENTAČNÍ DRUŽSTVO juniorů ČR pro sezónu 2016 - 2017

### TESTY SP

22.9.2016			shyby nadhmat	sed-leh 2' 1.'+ 2.'	3 skoky snožmo cm
1	<b>Čermák Václav</b>	00 RPI	5	70+69	595
2	<b>Gemov Ondřej</b>	99 SIPI	15	47+33	755
3	<b>Chrápavý Filip</b>	99 FaBr	7	45+46	730
4	<b>Kučera Roman</b>	00 Kopř	7	47+30	690
5	<b>Lahoda Jakub</b>	00 SKS	6	39+28	700
6	<b>Ludvík Tomáš</b>	99 LoBe	1	53+44	600
7	<b>Miko Dušan</b>	00 LoBe	2	39+31	640
8	<b>Noll David</b>	99 LoNy	10	39+35	740
9	<b>Svoboda Kristián</b>	00 PKPí	10	44+42	660
1	<b>Doubnerová Adéla</b>	00 KSPKI	4	35+35	600
2	<b>Duchoslavová Tereza</b>	00 JPK	0	49+45	595
3	<b>Gogelová Michaela</b>	01 Zlin	x	27+25	605
4	<b>Hudcová Marika</b>	01 KPSOs	0	35+32	610
5	<b>Janíčková Barbora</b>	00 PKKBr	7	40+křeč	650
6	<b>Jelínková Johana</b>	01 KSPKI	1	27+22	640
7	<b>Matošková Kateřina</b>	01 SPKLi	0	34+29	580
8	<b>Muselová Tereza</b>	01 Boh	4	38+34	585
9	<b>Polcarová Tererza</b>	01 SIPI	1	40+38	530
10	<b>Šimánová Klára</b>	00 LoTr	3	30+27	540
11	<b>Štemberová Kristýna</b>	00 SIPI	9	41+28	615
12	<b>Vavřinová Adéla</b>	00 SCPAP	7	48+42	600
13	<b>Svobodová Michaela (sparing)</b>	01 KSPKI	6	35+30	640

Výsledky laktátového testu:

Jméno a Příjmení		datum narození	0m	400m	800m	1200m	1600m	po 5 min
1.	Čermák Václav	18.2.2000	1,70	5,60	7,10	8,10	12,40	8,10
2.	Gemov Ondřej	12.6.1999	3,50	4,80	7,30	9,90	9,90	7,80
3.	Janičková Barbora	1.5.2000	1,80	3,20	6,70	9,40	11,10	8,20
4.	Jelínková Johana	23.7.2001	1,10	1,00	1,40	1,80	9,20	7,60
5.	Ludvík Tomáš	31.8.1999	1,10	2,40	4,80	8,20	11,00	7,60
6.	Matošková Kateřina	8.1.2001	1,40	1,40	2,40	5,80	11,50	10,10
7.	Miko Dušan	12.4.2000	1,60	4,70	4,50	4,90	6,60	9,70
8.	Noll David	25.6.1999	2,00	5,90	8,30	10,00	10,50	6,00
9.	Polcarová Tererza	3.4.2001	1,40	1,20	1,70	2,40	5,60	4,50
10.	Svobodová Michaela	12.7.2001	1,50	5,60	5,80	10,00	10,60	7,40
11.	Šimánová Klára	28.11.2000	1,60	5,30	7,20	8,00	10,50	9,00
12.	Štemberová Kristýna	10.9.2000	1,30	9,00	10,80	11,00	13,20	9,90
13.	Vavřínová Adéla	16.8.2000	1,30	3,00	3,20	6,90	15,00	9,10

Protokol laktátu RD:

LACTATE PROTOCOL - SWIMMING									
swimming camp of Czech junior team - Olomouc (CZE)									
FR	free (kraul)					HR	heart rate (tepová frekvence) 10"		
BC	back (znak)					FR	frequency rate (frekvence záberů) dle stopek		
BR	brest (prsá)					CS	count stroke (počet záberů) - poslední 50m		
FL	fly (motýl)								
IM	(In.medley) polohovka								
		PB		personal best (osobní rekord)					
		GT		given time (určený čas)					
		AT		attained time (dosazený čas)					
NOLL	David	1999	fly	200m	test:	8x200 best stroke with start			
date:	24.9.2016	(25)	PB (25)	2:02,70	in. start:	FR+BC+FL+IM = 5'; BR = 5'30			
	GT	AT	pre-lactate	lactate	post-lactate	FR	HR	CS	
1. (+20%)	2:27,2	2:34,9	2,0			37,3	26	19	
2. (+20%)	2:27,2	2:37,5		5,9		38,1	27	18	
3. (+15%)	2:21,1	2:32,0				39,4	29	20	
4. (+15%)	2:21,1	2:32,3		8,3		42,0	29	19	
5. (+10%)	2:15,0	2:32,8				42,1	32	20	
6. (+10%)	2:15,0	2:34,5		10,0		42,0	28	26	
7. max	x	2:31,8				43,0	30	20	
8. max	x	2:31,1		10	6	42,6	31	19	

LACTATE PROTOCOL - SWIMMING									
swimming camp of Czech junior team - Olomouc (CZE)									
FR	free (kraul)					HR	heart rate (tepová frekvence) 10"		
BC	back (znak)					FR	frequency rate (frekvence záberů) dle stopek		
BR	brest (prsá)					CS	count stroke (počet záberů) - poslední 50m		
FL	fly (motýl)								
IM	(In.medley) polohovka								
		PB		personal best (osobní rekord)					
		GT		given time (určený čas)					
		AT		attained time (dosazený čas)					
SVOBODA	Kristián	2000	fly	200m	test:	8x200 best stroke with start			
date:	24.9.2016	(25)	PB (25)	2:03,46	in. start:	FR+BC+FL+IM = 5'; BR = 5'30			
	GT	AT	pre-lactate	lactate	post-lactate	FR	HR	CS	
1. (+20%)	2:28,2	2:25,9				50,0	27	25	
2. (+20%)	2:28,2	2:27,6				49,1	24	25	
3. (+15%)	2:22,0	2:23,8				50,5	26	24	
4. (+15%)	2:22,0	2:22,5				50,5	24	26	
5. (+10%)	2:15,8	2:18,2				52,3	28	29	
6. (+10%)	2:15,8	2:23,6				50,5	28	28	
7. max	x	2:23,8				50,5	26	28	
8. max	x	2:19,2				51,4	30	30	

## Fotogalerie:

