

VT reprezentace starších juniorů; Olomouc 16. 9. - 24. 9. 2016

trenér:

tréninková skupina:

Roman Havrlant

Barbora Janičková 00 (Z), Kristýna Štemberová 00 (M), Adéle Vavřínová 00 (PZ, M), Tereza Duchoslavová 00 (K, Z), Tereza Muselová 01 (K, PZ)

DOPOLEDNÍ				ODPOLEDNÍ					
den	hodina	tréninková náplň	metry	minuty	den	hodina	tréninková náplň	metry	minuty
					čtvrtek 15.9.2016	19.30 - 20.30	zahájení VT; seznámení programem a bezpečností		
pátek 16.9.2016 dopoledne	8.00 - 13.00	tělesná funkční diagnostika: složení těla, dysbalance, vitální kapacita, dynamika odrazu, síla stisku (každý plavec cca 45min)			pátek 16.9.2016 odpoledne	16.00 - 18.00	400K, 400 (50 N(1.) + 50Kn) 50K, 100Mn, 50K, 100M, 50K, 100Zn, 50K, 200Z, 50K, 100Pn, 50K, 300P, 50K, 100Kn, 50K, 400K 600KT šn.; 4x25↓ 50vl, 100Kn, 50vl, 400K, 50vl, 100Pn, 50vl, 300P, 50vl, 100Zn, 50vl, 200Z, 50vl, 100Mn, 50vl, 100M 400Zp, 400KTC, 400 (200PpKn+100ZS,+100scull.)	6300	120
						19.00 - 19.30	společná schůzka: předání protokolů a vybavení		
sobota 17.9.2016 dopoledne	6.30 - 8.30	800R; 400n (1.) 50(1.) poč. záb. na 80%intenzity = výchozí čas X; 50V 1.SÉR: 4x50(1.) kontrolní čas X st. 1'10 2x100(1.) kontrolní čas 2X+4,5" st. 2' 1x200(1.) kontrolní čas 4X+9" (posl. "50" poč.záb.) 100V; 600pl. K,Z po 50; 100V 2.SÉR: -/- 100V; 600pl. K,Z po 50; 100V 3.SÉR: -/- 100V; 600pl. K,Z po 50; 100V	5500	120	sobota 17.9.2016 odpoledne	11.00 - 12.30	přednáška pro všechny (velká hala) mentální trénink dynamickou formou (R. Valigura) z důvodu probíhajícího semináře ČSPS na bazénu nebyl plavecký trénink		
		viz evidovaný motiv 1 (příloha)				15.30 - 16.30	power jóga (malá hala)		60
	9.30 - 10.30	strečing a dechová gymnastika + kompenzační cvičení na zpevnění a stabilizace ramen (sál)		60		18.30 - 19.30	společná schůzka: hodnocení tréninků; projekt RD		
neděle 18.9.2016 dopoledne	7.00 - 8.30	500R 5000K TF AP (po každých 1000m změřit a nahlásit TF*) 100V; 400N lib	6000	90	neděle 18.9.2016 odpoledne	12.30 - 13.45	přednáška pro všechny (učebna) základy zdravého životního stylu (R. Gocal)		
		*TF BJ: 25 - 26 - 26 - 25 - 24 čas: 1:06:15 (odečteno 80" pauzy) *TF TM: 30 - 29 - 27 - 27 - 27 čas: 1:06:18 (odečteno 80" pauzy) *TF TD: 28 - 26 nedoplaváno (nevolnost) *TF KŠ: 24 - 22 - 23 - 24 - 23 čas: 1:09:50 (odečteno 80" pauzy) *TF AV: 27 - 26 - 26 - 26 - 26 čas: 1:06:15 (odečteno 80" pauzy)				16.30 - 18.30	800R; 8x50TC dle pokynů 200N (50K+50M); 8x (12,5Nmax M; K hlava ve vodě + 12,5V) 300(1.) (100TC+50S); 8x (25Nmax (1.) + 25V) 600(1.) (100TC+50S); 6x (50Nmax (1.) + 50V) 900(1.) (100TC+50S); 4x (75Nmax (1.) + 75V) 800K pac pl; 200V	6000	120
	9.30 - 10.30	kondiční a koordinační cvičení (velká hala)		60		18.30 - 18.50	společný strečink		20
pondělí 19.9.2016 dopoledne	7.30 - 9.30	R: 100K,75P,50Z,25M; 200PZn; 200PZ op.; 200PZn; 25M,50Z,75P,100K 8x100 4K,4PZ (st.1'35; 1'45) TF 23-24 4x200 2K,2PZ (st.3'; 3'20) TF 23-24 2x400 K,PZ (st.5'50; 6'30) TF 23-24 4x200 2K,2PZ (st.3'; 3'20) TF 23-24 8x100 4K,4PZ (st.1'35; 1'45) TF 23-24 100V; 800N (400Kpl + 400lib); 2x (50↓+50V)	6200	120	pondělí 19.9.2016 odpoledne	14.30 - 16.30	600R; 8x (25↓+25V); 400TC(1.) 2x(25↓ st.30" + 50(1.)* st.1'); 100V; 800Kpac 4x(25↓ st.30" + 50(1.)* st.1'05); 100V; 800Kpac 6x(25↓ st.30" + 50(1.)* st.1'10); 100V; 800Kpac 8x(25↓ st.30" + 50(1.)* st.1'15); 300V * intenzita dle výchozího času X-1,5s (viz 17.9. dop.)	5900	120
	10.15 - 11.15	kondiční cvičení - kruhový trénink (velká hala)		60		16.40 - 17.00	společný strečink		20
úterý 20.9.2016 dopoledne	8.30 - 9.30	kondiční cvičení - kruhový trénink (velká hala)		60	úterý 20.9.2016 odpoledne	16.00 - 18.00	800R 5x [400K,Z p pac; 300TC (1.); 200N max; 100V] 2x (50↓+50V)	6000	120
	10.00 - 12.00	500PZ op.; 400K,300P,200Z,100M 100N (1.); 1500 (400K, 100M, 400K, 100Z, 400K, 100P) 200Npl (1.); 1200 (300K, 100PZ nohy) 300N (1.); 900 (200K, 50M,25Z,25P); 400Npl. (1.); 300V	6400	120		19.00 - 20.00	přednáška pro všechny (učebna) úvod do tematiky sportovní psychologie (M. Šafář)		
středa 21.9.2016 dopoledne		volný půlden - procházka do města			středa 21.9.2016 odpoledne	13.00 - 14.00	testy biokinetik (neuskutečněn pro technickou závadu)		0
	11.00 - 12.00	společná schůzka: dotazník pro rozvoj koncepce RD; prezentace - evidence tréninkových ukazatelů				14.30 - 16.30	500R; 500TCK videorozbor kraul (výjezd + souhra) 500TCP videorozbor prsa (výjezd + souhra) 500TCZ (nebo M) videorozbor znak nebo motýlek (výjezd + souhra) 500V	6000	120
						16.40 - 17.00	společný strečink		20

čtvrtek 22.9.2016 dopoledne	8.30 - 9.20	rozvíčka; testy SP (shyby, sed-leh, 3skoky) viz příloha		50	čtvrtek 22.9.2016 odpoledne	16.30 - 18.30	400R; 400TC 1.zp 4 x [4x100 (1.) mírně prog. st.1'50; 1'40; 1'30 + + 100V + 600pac (50Khyp5, 50Z)] 400Knp1; 400Pn; 400Znp1	6100	120
	9.30 - 11.30	600R; 300 n lib (50 + 50); 6x25↓ st.45'' 100K, 100PZ, 200K, 200PZ, 400K, 400PZ, 800K, 800PZ... ..., 400K, 400PZ, 200K, 200PZ, 100K, 100PZ i. 10'' - 60'' 6x25↓ st.45''; 300 n lib (50 + 50) 100V; 100PZ se startem max (viz časů); 300V	6400	120		19.00 - 19.20	individuální strečink		20
	* BJ: 1:09,8 TM: 1:09,8 AV: 1:08,4 KŠ: 1:13,3								
pátek 23.9.2016 dopoledne	8.30 - 10.30	600R; 200n lib. 4 x 400K TF 23-24 st.6'20; 50V 16 x 25 po4 poPZ s,n,p,n st.35''; 50V 3 x 400K TF 24-25 st.6'10; 50V 12 x 25 po3 poPZ s,n,p st.35''; 50V 2 x 400K TF 25-26 st.6'; 50V 8 x 25 po2 poPz n,p st.35''; 50V 400K* měřená; 150V; 4x25 po PZ pl. max; 100V	6300	120	pátek 23.9.2016 odpoledne	14.00 - 16.00	400S, 300N, 200S, 100N lib 8 x (35,pl+40V) i.20''; 400Zp pac 6x100N(1.) 3+2+1 prog. st.2'15; 800Kp pac 8 x (35,pl+40V) i.20''; 400Zp pac 6x100N(1.) 3+2+1 prog. st.2'15; 800Kp pac 200V	6300	120
	10.30 - 11.30	power jóga; protažení		50		16.00 - 16.20	individuální strečink		20
	* BJ: 4:50,9 TM: 4:40,2 AV: 4:45,9 KŠ: 5:02,5								
sobota 24.9.2016 dopoledne	9.30 - 11.10	1200ZR laktátový test: 8x200 (1.) st.5' 2+2+2+2 zrychlovaně 600V	3400	120					
celkem dopoledne			40200	810	celkem odpoledne holky			36600	720
součet za celý VT			naplaváno: 76800 m		voda: 1530 min		suchá příprava: 340 min		

		čas 50m=x	záb	1.sér: 100m=2x+4,5	200m=4x+9	záb	2.sér: 100m=2x+4,5	200m=4x+9	záb	3.sér: 100m=2x+4,5	200m=4x+9	záb	
motiv 1	19.9. ráno:	BJ: (Z)	36,1	21	-2	+0	24	-4	-6	24	-6	-10	27
	KŠ: (M)	35,3	14	+1	+12	19	+0	+10	19	+1	+12	18	
	TM: (Z)	36,1	27	+1	+6	28	-2	+2	29	x	x	x	
	AV: (M)	35,0	16	+1	+10	19	+0	+8	19	+0	+7	20	
	TD: (Z)	35,6	27	+6	+16	29	+6	+16	29	+6	+16	29	

REGENERACE: whirlpool po tréninku dle zájmu; lymfodrenáž a masáže dle zájmu

FYZIOTERAPIE: dle potřeby u M.Čapové a 2 dny u P. Merendové (nemoc)

Plavecké tréninky byly koncipovány do 3 sérií po 4 trénincích: 1x základní vytrvalost (bez určení plaveckého způsobu); 1x 1.zp. 80% intenzity; 1x K nad aerobním prahem; 1x 1.zp (TC + nohy max)

Dále byl v plaveckém tréninku uplatněn rozvoj dechové kapacity, hlídání pásem intenzity podle tepové frekvence, dodržování zásad správné plavecké polohy, délky plaveckého kroku;

dodržování kvalitních výjezdů - postavení proudnicového postavení těla + vlnění

Během týdne bylo odplaváno několik měřených sérií (výsledky v tabulce nebo níže) a dále 3 povinné testy SP (viz příloha v hodnocení). Z technických důvodů nebyl uskutečněn test na biokinetiku.

Poslední trénink VT byl určen na laktátový test pro vybrané plavce (z důvodu omezené možnosti počtu odběrů).

Odběry absolvovaly z této tréninkové skupiny: Bára Janičková, Kristýna Štemberová, Adéla Vavřínová a Tereza Muselová (výsledky viz protokoly).

Hodnocení tréninkové skupiny:

Barbora Janičková, Kristýna Štemberová a Adéla Vavřínová přijeli na VT již velmi dobře plavecky i kondičně připraveny. Plnili tréninkové požadavky bez problémů a vykazovaly velmi dobrou

výkonnost s průběžně vzrůstající tendencí. Všechna 3 děvčata potvrdila svou dobrou formu i v rámci měřených plaveckých sérií i kondičních testů.

Tereza Muselová dostala v první třetině VT mírné úlevy z důvodu předešlé nemoci léčenou ATB. Postupně najela na celý trénink a až na drobnou rýmu absolvovala VT ve velmi dobré kondici.

Tereza Duchoslavová po druhém tréninku odpadla a musel být zařazen 2denní odpočinek s postupným náběhem do celého tréninku. Tereza nebyla evidentně příliš plavecky připravena a celé VT se trochu protáhla.

Navíc významně bojovala s plaveckou technikou, takže jí v tomto směru byla věnována zvýšená individuální pozornost.

V rámci videorozboru byla s děvčaty probírána technika vybraných plaveckých způsobů a doporučeny oblasti pro zvýšenou pozornost v tréninku.

Celou skupinu děvčat bych chtěl velmi pochválit za aktivní přístup k rozvíčování a celkově za plnění tréninkových požadavků.