

VT st. Juniorů Olomouc 6.3.-14.3.2018

Tereza Polcarová, Václav Čermák, Machala Matyáš, Hlobeň Adam, Zubalíková Lucie

07.bře

400 rozpl. 8x50cv hz 10"+400 vz pl (50vln pl š.+50souhra na dlouhé temp.) 150min

3x800 i30'' 1-k(200n+200r+200n+200r) kazda 200 stup, 2-z (to samé), 3-M pl (to samé)

200vypl. **6x400K 1-70%,2- NGS 5'45''** 100vypl.

20x50 Lichá DZ-ZP-PK-KD/ sudá Hz 55'+200vypl.

7 500

400 rozpl. 5x100r vz 1"40+5x100n vz2

120 min

3x(500vz tempo. 7"+5x100vz 1"20-30)

100vypl. 1000r Vz pac. Šnor. pl. Technika

200vl. Z+16x50vz 45'-50' 100vypl.

6600

14 300

08.bře

400 rozpl.+4x200(50n+50r+100cv.)M,Z,P,Vz+10x50vz 45"

150min

10x100vz 1'35"+200vypl. 1+1

10x100vz pac 1'30"+200vypl. 1+2

10x100vz pl. 1'25" 1+3, 200vypl. 20x50Z pl 55'+6x100pl (50vln+50sou libo) 30'+100vypl.

7000

400 rozpl.10x50 (25ppv+25hz) 1'15''+2x300hz 200cv+100N 20''

120min

1600K fartl **20+30 vol/25+25vol+200vypl.**

15x100N 2' (**25+75**),**50+50**, **100**, 6x50 libo 55'',12x50K hypo 5,7,9, 1'

8x200K pac A2 2'50''

200vypl.

7100

14 100

9.3.

Volný pulden

0

400 rozpl.

120 min

4x200 (cv,znak vl.,cv,sculing.)

10x50pl. (25 ppv+25M) 100vypl., 10x50 (25 plpv+25Z) 1'10"

800 pac. Šnorchl, 4x200 pz/k 1+1, 8x100 (50m+50z/K50+50), 16x50 M/K/Z/K stup po4 11'30''/1'30''/1'/ 1' mezi ser.

200 vypl libo+ 7x100 pl vypl 1'50''

6 400

10.4.

400 rozpl,16x25Pz ,12x100pl M,Z,K (25ppv+25sou+25n+25spu) 30''

150min

12x100 M,Z,P,K (75cv+**25 sprint**) 15''+100vypl

3x800 Pz pyramida 50M-100z-150p-200k-150p-100z-50m) 1' pauza, 200 vypl.

4x300K (100 tempo A2 15''+50 sprint 30'')

300vypl.

7 400

400 rozpl+6x50cv 10''+200N+200R+6x50(25ppv+25k)+8x50(**25hz sprint**+25vypl. 1')

120min

600 pl.+ (25n+25sou)

5x200K 2'45''+100vypl+5x100K 1'25''+100vypl+5x50K 50''+150vypl.

600 pl. 2hz (25n+25spou)

3x400 mac k/z 6'+100vypl.

6400

13 800

11.3.

400 rozpl. 2x(100vln+150K+50hz cv.) 2x (2x100N hz 1'50"+ 100Hz cv.) 2x (2x100pz+1'45"+100N hz)

150min

6x150K 1-lehce 2'20"2- 150hz 2'20" ostře) 2' pauza

6x100 (1K-lehce 1'40"+2 hz ostře 1'40")+2' pauza

6x50(1 K-lehce 50"+2-HZ (tempo200) 50" 200N Hz+200K+200r Hz+2x100Pz+

300 vln.pl střídát strany 100vypl.

20x100 pl. Licha-50M/50K , suda 50z/50 1'25''+200vypl.

7 600

volný pulden

7 600

12.3.		
6x100 pl. K/obr. Pz 1'35''		120 min
16x50 Pz 1',3x200n Pz pl. 10", <u>16x50Hz 3rychle+1volně 1'</u> ,3x300 10" (100cv,100n,100souh) Hz 100vypl.		
<u>10x100n Hz 3,5,7,10 rychle 2'</u> 200vypl.		
16x50 Vz 3x45" 1x55" 3x200r Vz 10"+200vypl.	6600	
1500 rozpl		120min
<u>Step Test 8x200hz 5'</u>		
<u>200vypl</u>		
	3300	9 700
13.3.		
400K+300Z+200P+100M		120min
8x100 (25max+50vol+25max) hz 20''+8x50 vypl 25z+25libo 55''		
<u>800K A3 11''+8x100K 85% 1'30''+400K 5'30'' A3+ 16x50K 85%+ 200K A3 2'30'' 16x25 Sprint. 30''</u>		
3x100 vypl. 1'45''		
obrátky	5900	
600 rozpl.4x150(100Pz+50n Pz) 10'		120min
<u>8x200VZpl.pac. (25LP+25PP+50sou) 3''</u> ,+5x100(25 r +75n) P/K/P/M/P		
<u>8x200Pz (100pz+50M+50Z/Z-P/P-K/K-M 3'15''+100vypl.</u>		
<u>8x200k 3'10'' stup1</u> +200vypl	6700	12 600
14.3.		
400 libo+20x25Pz sou/n 10''		90 min
400vln. Pl 4 str.+600 pac.š 25N+25 sou K DP+100PN záda		
20x50 (1-25ppv+25k, 2-Nhz, 3-sou libo) 20''		
<u>1000K mašinka točit po 50m</u>		
500 (50n+50r vypl)	4 500	
		4 500
	TJ-voda	Celekm min voda
	13	1 650
		celekem km
		83 000

Hodnocení tréninkové skupiny:

Hlobeň, Polcarová, Zubalíková, Čermák, Machalla

Tréninková skupina se skládala převážně z vytrvalců. Plavci absolvovali 13 tréninkových jednotek. Tréninkový cyklus byl následující: 5x plaveckých tréninků+1 půlden volna. Trénink byl plavaný převážně kraulem prokládaný polohovkou. Tréninky byly zaměřeny zejména na úsekové plavání a střídání intenzity 80, 85, 90, 95% ze zaplavaného osobního maxima. Plavání v tréninkových zónách některým plavcům dělalo značné problémy, na 80% plavali moc rychle a naopak k 95% se málokdo přiblížil.

Celá skupina pracovala zodpovědně bez závažných zdravotních komplikací. Všechny tréninkové jednotky absolvovali bohužel pouze Polcarová Tereza a Zubalíková Lucie. Holky předváděly po celou dobu soustředění výborné plavecké výkony. Machalla Matyáš odjížděl dříve z důvodu klubového soustředění, Václav Čermák opustil tréninkovou skupinu dříve z důvodu porušení pravidel + životosprávy reprezentanta. V sobotu se připojil Adam Hlobeň, který byl po nemoci a zranění ramena. První tréninky jeho výkony byly opatrné, postupem času se tréninková intenzita o dost zlepšila a Adam se začal pohybovat v časech, na které je zvyklý.

Ke konci soustředění se plaval step-test 8x200Hz stupňovaně po 2 v 5' minutách. Všichni oproti minulému testu plavali kvalitněji.