

VT reprezentace starších juniorů; Olomouc 6. 3. - 14. 3. 2018

trenér:

Jan Šimek

Tondrová Veronika (02), Vodičková Michaela (02), Svobodová Michaela (01)
Procházka Roman (01), Tomandl David (01), Kratochvíl Josef (01)

tréninková skupina:

DOPOLEDNÍ		tréninková náplň		metry	minuty	den	hodina	ODPOLEDNÍ		metry	minuty
den	hodina					Úterý		zahájení VT			
						06.03.18		sraz do 19,00			
						19.00		zahájení VT, seznámení programem a bezpečností, společná večeře			
Středa	07.03.18	9.00 - 11.30	R. 500libo + 500libo n [50 + 50 !!] + 5x 100Pz lo 10" 4x 150 [25 scull. + 25Kn - streamline + 100K Tech.] šn. 2x [4x 50Hz n !! Is 1'30" + 300Kr pac. + 100libo] 8x 100 [50K Tc. + 25PrMn + 25Hz !!!] Is 2'20" 200 libo vypl. 2x [4x 50Hz n !! Is 1'30" + 300z + 100libo] 8x 100 [50J. + 50Hz !!!] pl. Is 2' + 400 libo vypl.	6700	150	Středa	07.03.18	16.30 - 18.30	R. 400libo + 400Pz štaf. Poř. + 400Hz [100Hz Tc. + 100Hz n] 16x 50 [25z+25P+50K D5] Is 50" 100 libo vypl. 3x [6x 50Hz !!! Is 45" + 3x 300K Is 4'30" + 100vypl.] 800Kn pl. [25 + 25!!!, 50+50!!!, 75+75!!!, 100+100!!!, ...] 200 vypl.	7000	120
Čtvrtek	08.03.18	9.00 - 11.30	600 [200libo + 100Kn + 200Pz + 100zn] + 8x 50K Tc. lo 10" 12x 50 [25Kn !!! + 25K] pac. Is 1' + 400 [50 scull. + 50Hz Tc.] 2x - 4x 100 [25Hz !!! + 75vypl., 50Hz !!!+50vypl., 75Hz!!!+25 vypl.+100Hz] Is 2' 8x 50Hz n Is 1'10" 800 pl. + pac. [100 + 100K D 5,7 po 50] 2x [8x 100K Is 2x 1'30", 2x 1'15" pl. + 200Pz] 300 vypl.	7500	150	Čtvrtek	08.03.18	16.00 - 18.00	R. 200libo + 8x 50K Is 50" + 400Pzn + 200libo + 8x50K Is 50" + 400Pz [50K Tc. + 50] 3x - 4x 200 [1. 100 + 50Hz !!! + 50 vypl., 2. 50 + 100Hz !!! + 50 vypl.] Is 5'30" 200 [50 soupaž Z + 50 libo] 300 [100Kn + 100z + 100Pz]	4900	120
		volný půlden				Pátek	09.03.18	15.00 - 17.00	R. 500libo + 500libo nohy 5x 200K pac. [šn] Is 2'45" [4x 50Hz !!! Is 40" + 50 vypl., 5x 50Hz !!! Is 45" + 50 vypl., 6x 50Hz !!! Is 50" + 50 vypl., 7x 50Hz !!! Is 55" + 50 vypl., 8x 50Hz !!! Is 1' + 50 vypl.] pl. 800 libo ta samá série - opačné pořadí vypl.	6300	120
Sobota	10.03.18	9.00 - 11.30	R. 300libo + 300 [50K Tc. + 50z] + 300 [50Kn + 50P] 1500 [300K D 3,5,7 po 50 + 200Pz] 16x 50K pac. Is 45" + 400 [75P+25M] 8x 100K [25!!! + 75 tech.] Is 1'30" + 400z pl. 16x 50K pac. Is 45" + 400 [75M+25P] 1500 [300K D 3,5,7 po 50 + 200Pz]	6900	150	Sobota	10.03.18	16.00 - 18.00	R. 400 [50K+50z] + 200libo n + 400 [50K+50P] + 200libo n 6x50 [25J+25M] pl. Is 1'+100libo+6x50 [25J+25Mn záda] pl. Is 1' + 100libo 6x 100Hz n Is 2'30" [25!!+75,25+25!!!+50, 50+25!!+25,75+25!!], 2x 50!!+50] 4x 200Hz !!! [1. simulátor, 2. 200Hz] Is 5' 400libo vypl. 4x 100Hz n Is 2'30" + 4x 200Hz !!! [1. simulátor + 200Hz] Is 5'; vypl.	5000	120
Neděle	11.03.18	9.00 - 11.30	R. 1000 [200libo + 100Kn + 200Pz] 5x 400 [1,3,5, K, 2, 4, Kr pac.] Is 5'40" 5x 200Pz lo 15" 600 [50 scull. + 25Hz !!! - start + 25 soupaž Z] 5x 400 [1,3,5, K, 2, 4, Kn pl.] Is 5'40" 10x 100Pz lo 15" 300 [50 scull. + 25Hz !!! - start + 25 soupaž Z]	7900	150			volný půlden			
Pondělí	12.03.18	10.00 - 12.00	R. 800 [střídát po 100] + 600Kn [3. 25!!!] + 400 [25J + 25K paže pod vodu + 50z] + 200libo 8x 150 [100K, 100Pz + lo 10" + 25Hz !!! Hypox + 25 soupaž Z] Is 2'30" 600 [400K Tc. - 50 3x záběr + 12kopů, 50 doháněj.pac. + šn + 200P 8x 100 [2x 100z Is 1'30", 1,25" + 2x 100K Is 1'20", 1'15"] pl. 600 [400K Tc. - 50 3x záběr + 12kopů, 50 doháněj.pac. + šn + 200P 8x 50 [start proti zdi + obrátka + 15 !!! + vypl.] Is 2' 600 [400K Tc. - 50 3x záběr + 12kopů, 50 doháněj.pac. + šn + 200P]	6200	120	Pondělí	12.03.18	16.00 - 18.00	1200ZR kontrolní test: 8x200 (1.) st. 5' 2+2+2 zrychlovaně 600 vypl.	3400	120
Úterý	13.03.18	8.00 - 10.00	R. 2x [300libo + 200Pzn] 6x 300K Is 4'30" [1. D 3,5 po 50; 2. výjezdy !!!; 3. každá 4. 25 !!! Pl.] 3x [4x25 + 2x 50 + 1x 100] Kn Is 30" + 1' + 2' + 200 vypl. 12x 50Pz Is 1' - na obrátce výjezdy !! 4x 50Hz !!! - start Is 5' - mezi vypl.	5100	120	Úterý	13.03.18	14.00 - 16.00	R. 900 [200libo + 100Kn] + 300 [50 scull. + 50K Tc.] šn. + scull. Pac. 10x 50 [25M+25z, 50K] Is 50" + 300 libo 6x 250 [25Hz !!! - start + 75z Is 2' + [4x 25Hzn !!! Is 30", nebo 2x 50 Is 1' + 50 vypl.] 12x 100 [2x 100K Is 1'20" + 100 [50z + 50PrMn Is 1'30"] pl. 2x 50 Hz !!! - start Is 5' - mezi vypl.	4800	120
Středa	14.03.18	10.00 - 12.00	R. 400K + 300P + 200z + 100M 5x 200 [200Hz + 8x 25Kn Is 30"] lo 20" 10x 100 Tc. [M, K, Z, K, P, K, Hz, K, Hz, K] 6x 150 [100K + 50Mn ruce v přípažení] pac. + šn. vypl.	3900	90			odjezd			
celkem dopoledne				44200	930	celkem odpoledne				31400	720
součet za celý VT		napláváno:		75600	m	voda:		1650		min	

REGENERACE: whirlpool po tréninku dle zájmu a masáže dle zájmu

FYZIOTERAPIE: dle potřeby u P. Hulvové

Tondrová Veronika – výborně silově připravená, velká bojovnice, bezproblémový přístup k tréninku, slabina jsou nohy.

Vodičková Michaela – pracovitý nenápadný plavec, slušná technika, slabší nohy, zapracoval bych na suché přípravě.

Svobodová Michaela – dobrá technika všech plaveckých způsobů, zapracoval bych na startech a obrátkách.

Procházka Roman – tahoun skupiny, výborný parták, velká osobnost, slabina jsou nohy. Dřívější odjezd (NE)

Tomandl David – další nenápadný plavec, velmi pracovitý a cílevědomý.

Kratochvíl Josef – pozdější příjezd (PÁ), nejlepší nohy z celé skupiny, perfektní přístup k tréninku.