

SCM II Východní Čechy

Podzim 2018

9. - 15. září
skupina MaKra

Plavci ve skupině: Balcar Aleš (SC PAP), Čejka Jan (SC PAP), Kaupa Tomáš (SpSHK)
Klaban Matyáš (PKHK), Klásek Jan (SC PAP), Krpálek Libor (PKPar),
Pásler Jakub (LoTr), Rejman Matouš (SC PAP), Teplý Jan (SC PAP), Voříšek Tobias (PKHK).

9. 9.	18:00 - 19:30	
	2x[300 K (150S+150N) + 200 Z (100S+100N) + 100 M (50S+50N)] 10x50 <i>lichá</i> K přitahy, <i>sudá</i> K jednoruč, packy i.s. 1:00' 200 vypl. 8x200 K La2 packy, šnorchl i.s. 2:45' 200 vypl. 12x100 <i>lichá</i> M 2+2+2, <i>sudá</i> Z (50 S + 50 soupaž) ploutve i.s. 1:40' 200 vypl. <i>Individuální protažení 15 min</i>	AEC
		cvič
		5,1 km

10. 9.	8:00 - 10:00	
	200 Z + 2x100 PZN + 200 P + 2x100 PZN + 200 K + 2x100 PZN 12x50 <i>lichá</i> MN připaž, <i>sudá</i> M cvič i.s. 1:00' 8x100 Z La2 packy i.s. 1:40' 12x50 <i>lichá</i> PN připaž, <i>sudá</i> P cvič i.s. 1:00' 8x100 K La2 packy i.s. 1:20' 400 (50 ZN + 50 ZS) 14x100 <i>lichá</i> HZN ostře! (2:00), <i>sudá</i> K La2 (1:30) 300 vypl. <i>Kompenzační cvičení - svaly skupiny SITS 30 min</i>	AEC
		cvič
		6,1 km

10. 9.	14:00 - 16:00	
	300 K (100S+100N+100S) + 200 P (50TC+50S) + 300 Z (100S+100N+100S) + 200 M (50TC+50S) 400 defl.vlnění (50 vzpaž + 50 připaž) ploutve, šnorchl 12x50 swim as... 2xM cvič (3L+2P+1L) + 1x(25 p.v. + 25 M) i.s. 1:00' 2x200 PZN (1x deska, 1x b.d.) 8x200 PZ La3-La4 (M plav 2+2+2, P plav 2xpaže+2xN+2xS) i.s. 3:30' 400 (50 ZN + 50 ZS) 15x100 swim as... 2xK La2 (1:30) + 1xKN (2:00) 200 vypl. <i>Kondiční běh lesem 90 min (cca 8 km)</i>	ANP
		cvič
		6,1 km

12. 9.	15:00 - 17:00	
300 lib. + 100 PZN + 200 lib. + 200 PZN + 100 lib. + 300 PZN 12x75 M - <i>lichá</i> 50 M cvič (2xL+2xP) + 25 S - <i>sudá</i> 50 M cvič (25L+25P) + 25 S i.s. 1:20' packy 200 vypl. 400 PZ (6:30) + 300 PZ (5:00) + 200 PZ (3:30) + 100 PZ (2:00) 400 HZN (8:00) + 300 HZN (6:00) + 200 HZN (4:00) + 100 HZN (2:00) 400 PZ (6:30) + 300 PZ (5:00) + 200 PZ (3:30) + 100 PZ (2:00) 200 lib. + 200 Z + 200 lib. <i>Kondiční běh lesem 60 min (cca 6 km)</i>	AEC	
	cvič	
		5,9 km

13. 9.	8:00 - 10:00	
4x200 PZ obr. (MN, M paže, M cvič, M) 12x50 delf.vlnění, ploutve, šnorchl i.s. 55' 200 vypl. 8x100 M cvič (25 3L+3P, 25 2L+2P, 25 1L+1P, 25 S) i.s. 1:45' 200 vypl. 24x50 swim as... 3xK La2 + 1xM ostře! i.s. 50' 200 vypl. 12x100 (50 ZN + 50 Z) ploutve i.s. 1:45' 4x(50 sculling + 100 PZN deska + 100 ZS) <i>Spinning 60 min</i>	AEC	
	cvič	
		6,2 km

13. 9.	14:00 - 16:00	
400 K + 4x100 PZN + 400 K + 4x100 PZ 8x75 <i>lichá</i> (25 p.v. + 50 sculling) <i>sudá</i> (25 HZ min-max! + obr! + 50 HZ TC) i.s. 1:40' 200 vypl. 800 K La2 i.s. 11:00' 7x100 HZN <u>ostře!</u> i.s. 2:00' 600 K La2 i.s. 8:30' 5x100 HZN <u>ostře!</u> i.s. 1:55' 400 K La2 i.s. 5:30' 3x100 HZN <u>ostře!</u> i.s. 1:50' 200 K La2 i.s. 3:00' 1x100 HZN <u>ostře!</u> 400 vypl. <i>Whirpool 30 min</i>	AEC	
	cvič	
		6,4 km

14. 9.	8:00 - 10:00	
4x(50 M + 100 Z + 50 P + 200 K) S, N, S, N 4x150 ZN cvič (50 přípaž rotace boky a ramena + 50 rotace z přípaž do předpaž + 50 scissor-scissor) ploutve i.o. 15' 4x200 Z (50 L + 50 soupaž + 50 P + 50 soupaž) packy i.o. 20' 200 vypl. 4x[400 Z La2 i.s. 6:30' + 4x50 (25 sculling + 25 PZ ostře!) i.s. 1:00'] 400 vypl. <i>Kompenzační cvičení - svaly skupiny SITS 30 min</i>	AEC	
	cvič	
		6 km

14. 9.	14:00 - 16:00	
2x[200 (50 K + 50 Z) + 400 PZN] 16x25 HZN (1 ostře+2lehce+2ostře+3lehce+3ostře+4lehce+1max) i.s. 45' 200 vypl. 6x200 HZN i.s. 4:30' 400 vypl. 15x100 K La2 packy, ploutve i.s. 1:30' 700 (25 sculling + 50 II.zp.N + 100 Z) <i>Individuální protažení 30 min</i>	AEC	
	cvič	
		5,6 km

15. 9.	8:00 - 10:00	
200 K + 200 PZN + 200 Z + 200 HZN + 200 PZ + 200 PZN 8x50 sculling i.s. 1:10' 6x300 K cvič pl. / Z cvič pl. / K pěsti / Z pěsti / K pac / Z pac / i.o. 30' 24x100 K La2 (6xS+4xN+5xS+3xN+4xS+2xN) i.s. 1:30' 2:00' 400 vypl. <i>Odjezd do rodné hroudy :-)</i>	AEC	
	cvič	
		6,2 km

Celkem naplaváno 71,6 km



Hodnocení skupiny:

Vzhledem k tomu, že letošní VT SCM II byl zařazen na začátek září, zaměřili jsme se především na rozvoj základní vytrvalosti. Tréninková skladba byla založena především na motivech plavaných kraulem a polohovkou v rozsahu aerobního pásma na úrovni A2 s částečným přesahem k ANP. Velký podíl zaujímaly také série plavané nohama, které podporují rozvoj aerobní kapacity. Součástí byly také dvě testovací baterie, konkrétně aerobní série 1500 - 800 - 400 - 200 - 100 kraul a 6x200 nohama hlavním způsobem. Především časy z druhé testovací baterie byly relativně velmi kvalitní.

Všem plavcům ve skupině patří velké poděkování za pozitivní přístup k náročnému tréninkovému programu. Věřím, že jim toto soustředění na začátku letošní podzimní sezóny přispělo ke kvalitnímu vytrvalostnímu základu, který je nedílnou součástí anaerobního výkonu, včetně sprintů.

Do budoucna doporučuji u všech plavců ve skupině zapracovat na obrátkách a na práci pod vodou. Stále někteří "bojují" s tím uplavat 25 metrů pod vodou na jeden nádech. Tato specifická dovednost je však podstatná pro kvalitní výjezdy při závodě (především u značků). Provedení obrátek je potom kapitola sama pro sebe. Plavci by se měli naučit najíždět na stěnu v plné rychlosti (nesplývat 3 metry před stěnou), měli by dokázat udělat rychlý kotoul a odrazit se ze dřepu, z pokrčených (nikoliv natažených) nohou. Pozice po obrátce by potom měla být vždy ve streamlinu (maximální vytažení a zpevnění těla).

Velké poděkování patří Tomáši Břeňovi za skvělou organizaci celého týdenního kempu. Podmínky pro trénink byly zajištěny na nejvyšší úrovni, včetně stravy a ubytování.