

# Zpráva z VT SCM DP ČR

Strakonice 17.-23.5.2015

Místo a termín: Strakonice, Plavecký stadion Na Křemelce, Ubytovna a restaurace PALERMO, 17.-23.5.2015.

Omluvili : Knotek Jan (SCPAP), Štěrbová Michaela (SCPAP), Čaban Daniel (SCPAP), Kozubek Matěj (Boh), Štolková Barbora (SIPI), Pechanová Jana (KomBr).

Neomluvili : Baumrt Ondřej (SICho).

Zúčastnili : Šebesta David(SIPI), Dřevínek Martin(LoBe), Zeman Filip(LoBe), Ludvík Tomáš(LoBe), Jurica Josef(SCPAP), Kozubek Tomáš(Boh), Černý Jakub(PKVM), Ingedult Vít(PIČB)+Baloun Karel rel(KomBr)+Kútník Ján jako sparing členové repreDP ČR.  
Fousková Hana(SCPA), Soukupová Pavlína(SIPI), Hrušková Alžběta(KomBr), Hrušková Anežka (KomBr), Avramová Pavla(SCPAP), Hauerová Petra(SIPI), Čtvrtníčková Nikola(KomBr), Ulipová Michaela(SIPI), Nováková Renata(SCPAP), Šťastná Petra(KomBr), Kubátová Pavlína(SCPAP).

Vedení VT: Nalezený Josef - vedoucí VT a trenér, Mašek Jaroslav a Kavřík Adam - trenéři, Zavadil Josef - rehabilitační specialista.

Průběh VT: Materiální podmínky pro pobyt a trénink byly ve strakonickém areálu Na Křemelce chvályhodné, ubytování a stravování na velice dobré úrovni a ekonomickou cenu, požadavky na pronájem bazénu uspokojeny komfortně, jako luxusně výhodné se vzhledem k nepříznivému počasí ukázaly (krátké) dochozí vzdálenosti. Mimochodem poprvé za posledních sedmnáct let neakceptovala klimatologická laboratoř sv.Petra náš požadavek dobrého počasí a kromě prvního a poslední ho dne jsme si užili deště a chladu zplnahrdel.

Sestava plavců a plavkyň byla tradičně rozdělena na tři družstva, u kterých trenéři tradičně rotovali, tradičně se trénovalo podle jednotného tréninkového plánu, tradičně upravovaného nejvýš v režimech startů a odpočinků podle výkonnosti/věku. Po delší přestávce jsme zařadili testík 3000K jako generálku nedělních deseti kilometrů na MČR v Praze. Plán přípravy na suchu zkorigovalo nepříznivé počasí, symbolicky povedl se jediný kondičně-kotoučkový mix.

Souhra vedení VT byla tradičně dokonalá, křest pohodovou atmosférou si odbyl donedávna člen výběru SCM DP nyní trenér Adam Kavřík, žádné organizační ani kázeňské problémy se nevyskytly, zdravotní omezení a tréninkové absence byly zanedbatelné.

Závěr : Soustředění splnilo své zadání po všech stránkách, výkonnostní oživení jsme kvitovali u většiny členů výběru, potěšením byly na sobotním MČR v Praze nové dorostenecké rekordy ČR na desetikilometrové distanci Tomáše Ludvíka (LoBe), Michaely Ulipové (SIPI) a Pavly Avramové (SCPAP).

Z Brniska 27.května 2015



# Test 3000m VZP

Strakonice 20.5.2015, 50m bazén

Baloun Karel (KomBr)	33:28,8
Kútník Ján (KomBr)	35:46,8
Ludvík Tomáš (LoBe)	35:50,6
Ingedult Vít (PIČB)	36:07,3
Černý Jakub (PKVM)	37:07,3
Šebesta David (SIPI)	37:40,5
Dřevínek Martin (LoBe)	38:02,1
Zeman Filip (LoBe)	38:12,6
Kozubek Tomáš (Boh)	38:20,5
Jurica Josef (SCPAP)	38:42,2
Ulipová Michaela (SIPI)	38:05,8
Kubátová Pavlína (SCPAP)	38:20,7
Šťastná Petra (KomBr)	38:41,1
Hauerová Petra (SIPI)	38:48,2
Avramová Pavla (SCPAP)	39:01,3
Soukupová Pavlína (SIPI)	42:04,0
Hrušková Anežka (KomBr)	43:01,2
Hrušková Alžběta (KomBr)	43:21,2
Nováková Renata (SCPAP)	43:26,4
Čtvrtníčková Nikola (KomBr)	43:46,4
Fousková Hana (SCPAP)	nedokončila

Z Brniska 27.5.2015

<b>Ne 17.</b>	18.00- ..... sraz všech účastníků v ubytovně Palermo, ubytování, organizační pokyny, večeře...	
<b>Po 18.</b>	1000R // startující v Pardubicích 60' cochárna 36x50 PLOUT 60" (max „pv“+dopl. PZě), 200≈ 33x100 (25M/Z/P/+75K s PAC 1'30 300≈	1000R 9x100PZ 1'45“, stupň3, 200≈ 7x300K 4', 200≈ 7x300PZ 4'30" 300 ≈
<b>Út 19.</b>	1000R 24x50 l/o PZě 60", 200≈ 5x(3x100K 1'20“+600K/+100≈) 300≈	1000R 18x100PZ 1'30", 200≈ 9x200K 2'30", 200≈ 1500 (50M/P+50Z) 300≈
<b>St 20.</b>	1000R 6x100K l/o 1'30", 200≈ <b>3000K načas Testíček</b> 800 TC≈ 1000 (25P/Z/M/Z//+25≈) 300≈	Řízená relaxace v bazénu – 60'
<b>Čt 21.</b>	1000R 2x900K 12', 200≈ 2x800PZ i60", 200≈ 3x500K 6' 300≈	1000R 9x100 stupň3,1'30“(3xMZ/3xZP/3xPK),200≈ 18x100n 2', 5xK/1x?., 200≈ 44x50K 45", l/o,1/2o,1/3o.... 1/8o 300≈
<b>Pá 22.</b>	1000R 16x50 PZě 60“, l/o , 200≈ 5x400K stupň 5', 200≈ 5x(100M+200ZP+300K+400PZ, 1'30"/3'4') 300≈	1000R 1000kopánfbokPLOUT, posl25 Zsouhra 400TC 20x100K l/o,1/2xo....1/5o, 400TC 1000vlněnbokPLOUT, posl.25 Msouhra 300≈
	<b>Mix KOTOUČKY+KONDICE 45minut (50"+15")</b>	
<b>So 23.</b>	1000R 18x100 (2xPZ 1'30"/1xK 1'20"), 200≈ 5x(300K 3'45"+4x100K 1'15"//2') 300≈	

V Brnisku 15.5.2015

