

Zpráva z VT SCM DPII

Brno3/2018 8.-13.5. 2018

Účastníci : Šebestová Lucie (SIPI), Zubalíková Lucie (KomBr), Chocholatý Tomáš (SIPI), Neliba Tadeáš (LoBe), Straka Martin (DuP), Peringer Marek (KomBr) – SCM DPII, Benešová Alena a Ingeduld Vít (oba KomBr) - motivační repre sparing, Zavadil Josef – masér, Nalezený Josef – vedoucí VT a trenér.

Materiální zajištění : a) plavecký stadion Brno Sportovní 4, 1 dráha 6,00-8,00 a 13,00-15,00, b) ubytování a snídaně – hotel BobyCentrum Brno, Sportovní 4, c) obědy a večere v zařízeních „fast food“ v NC Královo Pole+nákupy v TESCO NC KP. Sic pro vedoucího VT náročný, organizačně však velmi výhodný (minimální časové ztráty, každý podle své chuti) a ekonomicky efektivní řešení způsobu stravování.

Tréninky : Tréninkový plán byl tentokrát nastaven náročněji, resp. jako základ byl položen plán dospělé reprezentace na nedávném soustředění v Samoríně, pochopitelně s upravenými režimy odpočinků a startů a v kilometrů za dvouhodinové lekce. Náročnost zatížení si vybrala daň v stornu kondičního cvičení na suchu, ale zvládnutí samotného plánu práce ve vodě bylo kladným přínosem. Masovější využití služeb maséra Zavadila a výrazně zlepšený přístup všech účastníků k tréninkovým zadáním bylo potěšitelným zjištěním závodnického růstu této části výběru SCM DPII.

Závěr : Proběhlé soustředění bylo co do kvality a bezproblémovosti zase posunem ke kýžené podobě centrálních akcí a naplnění zamýšlených nadějí. Dálkové plavání se nemůže opírat o masovější prosazení specifických vytrvalostních zaměření tréninku ve většině plaveckých oddílů a tak model častějších společných tréninkových pobytů vychází jako zatím nejlepší způsob podpory výkonnostního růstu vybraných závodníků.

Z Brna 14.května 2018

Nalezený Josef
ved. trenér SCM DPII



VT SCM DPII Brno 8.-13.5.2018

Út 8.	Sraz v 10,00 na bazéně Sportovní 4, organizační Pokyny, ubytování, oběd 20x100PZ 1'30" 1/o,1/2o,1/3o...1/5o, 300TC~ 2x900 i60" (PLOUT 25M+75Z, PAC 25P+75Z) 300TC~ 2x1500K i3', VDP300~	1000R 12x100PZ 1/o 1'30", 300TC~ 2x400PZ 6', 300TC 12x100K 1/o 1'30", 300TC~ 3x500K 7' VDP300~
St 9.	1000R 18x50 1/o M,Z,P 60", 300TC 18x50 1/o K 55", 300TC 5x (3x100K 1'20"/2'+300K//+100~) VDP300~	1000R 5x(2x25/+25~ lehká/ostrá), 200TC 5x100K 1'45", 300TC 9x100K 2', 300TC+500n výběr) 15x100K 2' VDP300~
Čt 10.	1000R 1600 (75/+25~, PZě/vynechaný způsob) 300TC~ 9x400K 5'30" VDP300~	KOTOUČKY 3x[15x(45"/+15")] 2' relax v bazénu 60'
Pá 11.	1000R 6x(75/+25≈, 3xPZstupňodzadu,3xKstupňodzadu) 300K 4'+7x100K 1'20"/2', 400K 5'30"+6x100K, 500K 7'+5x100K, 600K 8'30"+4x100, 700K 9'+3x100K VDP300~	1000R 27x50 60"(leh/ostrá,1/2o, 1/3o, vše MZP), 300TC~ 44x50K 55"(1/o,1/2o,1/3o,1/4o,1/5o...1/8o) 300TC~ 3x300K 4'(stupň3 – finiš 50m,100m,150m) VDP300~ KONDICE: 2x20'(45"/+15") i2'
So 12.	1000R 8x100PZ stupň4 odzadu, 1'40", 300TC~ 4x1000K 14' VDP300~	1000R 44x50 60"PLOUT(max „podvod“+souhraM,Z,P,K) 300TC~ 27x100 1'30" (25MsPn+75K,25Zsoup+75K,25P+75K) VDP300~
Ne 13.	1000R 5x100K 1'20"/2'+5x200K 2'45"/3'15"+5x300K 4'4'30"+5x400K 5'5'45" VDP300~	1000R 20x(75 MZP/+25~), 300TC~ 20x(125K/+25~) VDP300~



V Brnisku 7.5. 2018