

Zpráva z VT SCM DP ČR

Plzeň 2.-6.4.2018

Místo a termín: Plavecký stadion Plzeň-Slovany, 2.-6.4.2018.

Zúčastnili : SkalníkMarek (PKKBr), NelibaTomáš (LoBe), HumlíčekJakub (SOPKo), ŠtěřbaVojislav (Boh), JunaTomáš (TJKr), LajčukLeonard (Boh), MarekLukáš (PIČB), ŠebestaDavid (SIPI), KoubaAlois (NePK), KozubekTomáš (Boh), Podracký Ondřej (TJKr)sparing, IngeduldVít (KomBr) – 12 chlapců.

BojceňukováZuzana (PKHa), SeidlováMartina (AkrSC), ZubalíkováLucie (KomBr), Šebestová Lucie (SIPI), Soukupová Pavlína (SIPI), Hauerová Petra (SIPI), HolánkováKristýna (PLAF), Benešová Alena (KomBr), SeidlováMiriam (AkrSC)sparing – 9 dívek.

Sparingové byli do sestavy sportovců zařazeni po projednání s předsedou sekce DP Janem Kozubkem a vedoucím trenérem SCM DP Josefem Nalezeným za plnou úhradu pobytových nákladů.

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

Průběh VT: Materiální podmínky pro pobyt a trénink byly v plzeňském areálu opět na standardně uspokojivé úrovni, začátky dopoledních i odpoledních fází dejme tomu v optimálních časech. Stravování bylo zajištěno z bufetu Habr (díky obětavému přístupu vedoucí p. Šnajdrové!) na výborné úrovni jak co do kvality tak i množství, ubytování za laskavě ekonomickou cenu na uspokojivé úrovni.

Sestava plavců a plavkyň byla tradičně rozdělena na tři družstva, u kterých trenéři tradičně rotovali, tradičně se trénovalo se podle jednotného tréninkového plánu, tradičně upravovaného v režimech startů a odpočinků podle výkonnosti/věku. Osm nových tváří v sestavě sportovců si vyžádalo u nováčkovské skupiny zařazení školení v režimech startů, intervalů odpočinků, nasazení rozdílných úsilí plavání a dalších tréninkových parametrů, naštěstí stačily ani ne dva tréninky a všichni plavali jaksepatří. Díky jarnímu počasí přišly na pořad dvě jednotky na suchu - kotoučky a kondice, absencí fyzioterapeutky Elišky Novotné odpadly lekce protahovacích cvičení po tréninku. Zařazením kontrolního startu na 1500VZ v rámci závodů (Západočeský pohár 2018) na závěr soustředění jsme oželeli vytrvalostní test 3000m, závodní nasazení i když na poloviční distanci nám pro vytrvalostní obrázek přišlo příznačnější.

Souhra vedení VT byla dokonalá, rehabilitační specialista PepaZava si na nedostatek zájmu sportovců rozhodně nemohl stěžovat. Žádné problémy disciplinárního ani zdravotního charakteru se nevyskytly, tak hladký průběh soustředění jsme dlouho nechválili.

Závěr: Soustředění splnilo své zadání po všech stránkách, plzeňská lokalita zůstává nadále v čele hitparády nejoblíbenějších destinací a budeme se snažit ji využívat i v budoucnu.

Z Brniska 9.dubna 2018

jNalezený vedoucí trenér SCM DP



Po	Sraz na Plav.stadionu Plzeň Slovany	1000R
2.	1000R	18x50 60“, stupň3 M/Z/P, 300TC
	4x(25/+25≈, 50/+25≈...150/+25≈, 200TC)	18x(75K/+25≈), 1'30“, stupň3 odzadu, 300TC
	300VDP	9x100PZ 1'30“, 300TC
	ubytování...	3x300K stupň, 4'30“
		300VDP
		KONDICE:2x[25'(45“n/+15“/4x45“b+z/+15“)
Út	1000R	1000R
3.	16x(75MZP/+25≈, stupň3), 300TC	55x100K (15x1'45“/5x1'30“/15x1'20“/5x1'30“/
	12x(125K/+25≈, finiš 25/50/75), 300TC	15x1'25“)
	9x200PZ (bezP=100K) 3'	300TC VDP
	300VDP	
St	1000R	KOTOUČKY[3x(45“/+15“), 2']
4.	4x100K stupň 1'20“, 200TC≈	Řízená relax v bazénu 60'
	4x200K stupň 2'45“, 200TC≈	
	4x300K stupň 4'30“, 200TC≈	
	4x400K stupň 5'20“, 200TC≈	
	1000K hooóódně svižně	
	300VDP	
Čt	1000R	1000R
5.	5x (100MZ 1'30“+50P 60“+50K/+100≈),300TC	8x100PZ l/o 1'30“, 300TC
	1800sPLOUT střídát kopání a vlnění bok, 300TC	4x200PZ stupň 3'30“, 300TC + 500n výběr
	3x500K 7'	8x100K l/o 1'25“, 300TC
	300VDP	4x200K stupň 3', 300TC + 500n výběr
		300VDP
Pá	1000R	Kontrolní start 1500K na ZpěPoháru
6.	33x50 60“PLOUT(max „pv“+dopl souhrouM,Z,P)	
	350TC	
	9x (25K/+25≈, 50KOSTŘE/+50≈), 350TC	
	33x25/+25≈ ZPK sPAC, 55“	
	350VDP	

V Brnisku 1.4.2018



Kontrolní start 1500VZ

Západočeský pohár Plzeň 6.4.2018, 50m OMEGA

INGEDULT Vít	16:19,38	BENEŠOVÁ Alena	17:27,94
ŠTĚRBA Vojislav	16:40,52	ZUBALÍKOVÁ Lucie	18:02,24
ŠEBESTA David	17:17,90	ŠEBESTOVÁ Lucie	18:35,81
HUMLÍČEK Jakub	17:38,92	SOUKUPOVÁ Pavlína	18:53,14
KOUBA Alois	17:49,33	HAUEROVÁ Petra	18:59,00
LAJČUK Leonard	18:02,56	SEIDLOVÁ Miriam	21:25,52
JUNA Tomáš	18:03,59	SEIDLOVÁ Martina	21:50,20
PODRACKÝ Ondřej	18:07,17		
MAREK Lukáš	18:31,54		
SKALNÍK Marek	19:02,62		

Z výsledků

