

## Hodnocení akce



Akce: **VT SCM DP**

Termín: **3.3.-8.3.2024**

Místo: **Pardubice**

Trenéři: **Adam Kavřík, Jakub Říha, Martin Procházka (trenéři),**

Fyzio-masáže: **Barbora Morávková (fyzio), Lucie Furchová (masáže)**

Obecné hodnocení:

**Soustředění ve Pardubicích bylo přípravným soustředěním na zimní MČR DP v Podolí. Proběhlo za skvělých podmínek v účasti 29 plavců.**

Ubytování: **Zlatá Štika, Štrossova 127, 530 03 Pardubice**

Strava: **V hotelové restauraci, snídaně formou bufetu, obědy a večere chutné a vyvážené.**

Tréninkové podmínky:

**V Aquacentrum Pardubice, k dispozici jsme měli 3 dráhy a možnost vířivky. Suchý trénink byl formou kompenzačních cvičení.**

**Hodnocení: Sraz byl v Pardubicích na hotelu Zlatá Štika. Všichni, co se zúčastnili plzeňského vytrvalce, měli na odpoledním tréninku vyplavání.**

**První část soustředění byla nastavena do úterý postupným zvýšením zátěže a intenzity.**

**Středa byla maximálně přizpůsobena pro regeneraci, bez výrazné zátěže.**

**Druhá část soustředění měla vyvrcholit ve čtvrtek testem (rozložený 5Km). Plavci se s testem poprali velmi kvalitně. Výsledky jsou přiloženy k tréninkům, kde je můžete posoudit.**

**První soustředění v roce 2024 proběhlo skvěle, bez žádného kázeňského prohřešku. Výborná parta plavců odváděla kvalitní práci.**

**Celkový naplavaný objem 57,5 km.**

**Poděkování: Všem zúčastněným za udržení skvělé pohody a tréninkového nasazení.**

**Rád bych poděkoval trenérům Martinovi Procházkovi a Jakubovi Říhovi za skvěle odvedenou práci při tréninkách.**

**Barboře Morávkové a Lucce Furchové za jejich péči o plavce.**

TRÉNINKY 3.3. - 10.3.2024 Pardubice SCM DP					
Ranní Odpolední Suchá	8:00-10:00 15:00-17:00 10:15-11:15		Neděle 3.3.		
			800R 800K š 12x50Pz 5x200K Hypox 3-5 300tcv 10x100HL 50s/50n 300tcv 18x50Pz ploutve 500v		1' 3' i15" 1'
				6,2	
Pondělí 4.3.			Pondělí 4.3.		
800R 3x400K,PZ,K 300tcv 4x300K packy -sudá ruce 300tcv 4x200Pz S/N 300tcv 12x100K stup3 300v		i30"  i30"  i20"  1'30"	800R 12x50Pz 2xS/1xN 3x200K negativ 400tcv 3x(5x100K) mezi 1' stupňovaně 1-5 400v 400tcv 15x100K - max průměr 500v		1' 3'  1'20"-1'30"  1'20"-1'30"
Kompenzačk	6,4			6,3	
Úterý 5.3.			Úterý 5.3.		
800R 600K š r 12x50Pz n 12x100 HI ostrá/K lehká 300tcv 12x100 K ostrá/Z lehká 300tcv 8x50K MAX pod vodou plt 200tcv 8x50Z MAX pod vodou plt 300v		1'15" 1'30"-1'45"  1'30"-1'45"  50"-1' 50"-1'	1000R 4 série- 3x(2x200K) mezi 200v poslední série 3x200 700 vyplav		3'->1'
Kompenzačk	6,3			6,7	
Středa 6.3.			Středa 6.3.	15-16:00	
800R 50M-100Z-200ZP-400K-200PZ- 100Z-50M 100K-200K-400K-800K 50M-100Z-200ZP-400K-200Pz- 100Z-50M 800KN-400K-200KN-100K 600vyplav				Hodinové vyplavání - 3KM	
	6,6			3	

TRÉNINKY 3.3. - 10.3.2024 Pardubice SCM DP					
Čtvrtek 7.3.			Čtvrtek 7.3.		
800R 6x200K š/r/pl 100v 24x50PZ cv/n/s 100v <b>24x50 libo-lehká/ostrá - K/výběr</b> 2x400Pz/K 100v	i15"  1'  30"		TEST - rozložený 5KM 1000R <b>1500K</b> <b>3x500K</b> <b>15x100K</b> <b>5x100K</b>  500 vyplav		vždy mezi 1' i30 i15" i20"  polar
<b>Kompenzačk</b>	<b>5,5</b>			<b>6,5</b>	
Pátek 8.3.					
800R 16x50Pz 200v 16x50K hypox 200v 8x50Pz n/s štafety 500v	1'  1'  1'				
	<b>4</b>				
			<b>Celkem KM:</b>	<b>57,5</b>	