

Zpráva z VT SCM DP ČR

Plzeň 18.-22.8.2014

Místo a termín: Plavecký stadion Plzeň-Slovany, 18.-22.8.2014

Omluvili : Dvořák Petr(SIPI), Balabán Petr(KSPKL), Molinaro Davide(Boh), Tobiáš Jakub(KomBr), Zahradník Štěpán (LoBe), Mikysková Michaela(PKVM), Fialová Renáta(SIPI), Šarlaková Šarlota (SIPI), Štěrbová Michaela a Štěrbová Lenka (SCPAP), Puchnerová Veronika (SOPKo), Jílková Nikola (KSPKL), Solská Adéla (KomBr).

Zúčastnili : Dostál Petr(PKVM), Šebesta David(SIPI), Dřevínek Martin(SpHoř), Čaban Daniel (SCPAP), Jurica Josef(SCPAP), Kozubek Tomáš(Boh), Černý Jakub(PKVM), Kozubek Matěj(Boh), Knotek Jan(SCPAP), Baumrt Ondřej(SICho), Ingedult Vít(PIČB), Ludvík Tomáš (LoBe) =12 plavců, Hrušková Anežka(KomBr), Avramová Pavla(SCPAP), Hauerová Petra(SIPI), Čtvrtníčková Nikola(KomBr), Ulipová Michaela(SIPI), Nováková Renata(SCPAP), Šťastná Petra(KomBr), Kubátová Pavlína (SCPAP), Štolková Barbora(SIPI) =9 plavkyň.

Vedení VT: Nalezený Josef - vedoucí VT a trenér, Mašek Jaroslav - trenér, Zavadil Josef - trenér a rehabilitační specialista, pozvaný trenér Davídek Patrik se omluvil pro kolizi s oddílovým VT.

Průběh VT: Materiální podmínky pro pobyt a trénink byly v plzeňském areálu opět chvalyhodné, spolehlivost potvrdil catering bufetu HABR, resp. p. Šnajdrová, požadavky na pronájem bazénu byly uspokojeny dostatečně komfortně, ubytování tradičně na uspokojivé úrovni. Sestava plavců a plavkyň byla tradičně rozdělena na tři družstva, u kterých trenéři tradičně rotovali, trénovalo se tradičně podle jednotného tréninkového plánu, upravovaného nejvýš v režimech startů a odpočinků podle výkonnosti/věku. Tentokrát jsme upustili od vytrvalostního testu 3000VZ, naopak byl v programu zařazen trénink na otevřené vodě, resp. hladině Boleveckého rybníka, všemi plavkyněmi i plavci pochvalně kvitovaný.

Závěr : Proběhlá akce SCM DP v Plzni si zaslouží plnou spokojenost, načasování před závěrečnou disciplínou Mistrovství ČR 20km v Račicích se jeví jako vhodné. Chování všech sportovců bylo příkladné, žádné kázeňské ani zdravotní problémy nebylo nutné řešit.

Plzeňská lokalita zůstává nadále v čele našich nejoblíbenějších destinací a budeme se snažit ji maximálně využívat i v budoucnu.

Z Brniska 27.8. 2014

Vedoucí trenér SCM DP ČR
josef Nalezený



Ne Sraz účastníků VT na ubytovně bazénu Na Slovanech, ubytování, večere, rozdělení do družstev
17.

Po 1000R

18. 4x "Skládaná100PZ" (25M/+25~,50MZ/+25~,
75MZP/+25~,celá100PZ/+25~, vše v kuse, 100~)
13x100K 1'30", 200~
6x200PZ 3'15", 200~
900K
VDP aspoň 300m

1000R

900 (50/+25~, střídat M/Z/P), 200~
12x125K/+25~, 200~
900 (75kopáníbok+25Zsouhra), 200~
20x50K 45"
VDP aspoň 300m

Út 1000R

19. 12x100(4xPZ 1'40"stupň odzadu, 4xK 1'30",4xPZ
1'40" stupň zpředu), 200~
5x400K 6', 200~
5x400 (150 MZP+250K) 6',
VDP aspoň 300m

Trénink na Boleváku, odjezd MHD busem 15,00

St 1000R

20. 6x (5x25/+25~ - leh/ostrá,3stupň), 200~
20x100K 1'30" (1xleh/1xostrá,1xleh/2xostrá,1/3x
až 1xleh/5xostrá) 200~
900 (75vlnění bok/+25M souhra)
VDP aspoň 300m

Řízená relaxace v bazénu cca 75 minut.

Čt 1000R

21. 18x50 l/o PZě-M/Z/P, 50"-60", 200~
18x50K stupň 3, 50", 200~
3x900K 12',
VDP aspoň 300m

Trénink na Boleváku, odjezd busem MHD 15,00

Pá 1000R

22. 8x100(Klehká 1'30" + PZ ostrá 1'40"), 200~
4simulátory (500K+4x100K, 7' + 1'30", 100~)
VDP aspoň 300m

1000R

16x50 PZě 60", druhá 25 zrychlit!!, 200~
5x(2x200K 2'45" + 3x50K 45"/60"), 400TC~
900 (75vlněníbok+25Msouhra), 200~
12x25Khypox/+25~
VDP aspoň 300m
Odjezd po večeri domůůůůůůůů.....

Z Brniska 10.8.2014

