

Zpráva z VT SCM DP ČR

Plzeň 13.-21.8. 2015

Místo a termín: Plavecký stadion Plzeň-Slovany, 13.-21.8. 2015.

Omluvili : Ludvík Tomáš(LoBe), Černý Jakub(PKVM), Fousková Hana(SCPAP), Hrušková Anežka(KomBr), Štěrbová Michaela(SCPAP).

Neomluvili : Ø

Zúčastnili : Šebesta David(SIPI), Dřevínek Martin(SpHoř), Zeman Filip(LoBe), Čaban Daniel(SCPAP), Jurica Josef(SCPAP), Kozubek Tomáš(Boh), Kozubek Matěj (Boh), Knotek Jan(SCPAP), Baumrt Ondřej(SICho), Tobiáš Jakub(KomBr), Ingedult Vít(PlČB) a Baloun Karel(KomBr) oba jako sparing-členové repreDP ČR.

Soukupová Pavlína(SIPI), Hrušková Anežka(KomBr), Avramová Pavla(SCPAP), Hauerová Petra(SIPI), Čtvrtníčková Nikola(KomBr), Ulipová Michaela(SIPI), Nováková Renata(SCPAP), Šťastná Petra(KomBr), *Kubátová/Nováková Pavlína (SCPAP). *změna příjmení.

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

Průběh VT:

ubytování	★★★★★
stravování	★☆☆☆☆ (výrazné zhoršení kvality i kvantity, zoufalá organizace)
pronájmy	★★★★★
chování, přístup	★★★★★
splnění programu VT	★★★★★

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 nejvýš v režimech startů a odpočinků podle výkonnosti/věku. Přípravu na suchu jsme volili individuálně podle zájmů zejména starších závodníků v místním fitnessu, pro většinu účastníků byla tréninková "kláda" dostatečně náročná, že event. doplňkové zatížení rádi oželeli.

Souhra vedení VT byla dokonalá, hojivé účinky zlatých rukou PepyZavy a jeho instrumentů měly nesporně nemalou zásluhu na zanedbatelných absencích ze zdravotních důvodů.

Závěr : Soustředění splnilo své zadání po všech stránkách, díky příznivému počasí proběhl i trénink na Bořeváku na kvalitní úrovni a převážná většina závodníků startujících v závěru týdne v Račicích si účinek soustředění pochvalovala.

Z Brniska 7.9. 2015



Trénink č. 3/2015

VT SCM dálkového plavání ČR Plzeň 14.-21.8.2015

Čt 13.		Sraz na ubytovně Bazén-Slovany, ubytování, 19,00 večere, organiz.pokyny, rozdělení družstev.
Pá 14.	1000R 600 [4x (3x25TC/+25≈), polohově], 300≈ 1600 (75*/+25≈, 75**/+25≈, *PZ bez jednoho zp. 300≈ **vynechaný způsob) 9x100K 1'20"(-1'30"-1'40") VDP min300 (VyplaváníDlePotřeby)	1000R 11x200PZ 3'-3'15"-3'30", 300TC≈ 9x300K 3'50"-4'-4'15"-4'30" VDP 300TC≈
So 15.	1000R 6x100 stupň3 (3xPZ 1'30"/3xK 1'20"), 300≈ 5x(400 + 5x100), 2xK 5'+1'20"/2' 1xPZ 6'+1'30"/2' 2xK dtto VDP 300TC 1000R	1000R 5x800K i=60"-75"-90"-120" VDP 300TC
Ne 16.	Trénink na otevřené vodě na Boleváku cca 2h	Tréninkové volníčko
Po 17.	1000R 16x50 PZě 50"/60", 300≈ 19x50K 40"-50", 300≈ 15x100PZ 1'30"-1'45", 300≈ 11x200K 2'30"-3' VDP 300TC	1000R 11x400K 5'-5'30", 300TC 15x(25*/+25≈, * M/Z/P/Z/...) VDP 300TC
Út 18.	1000R 24x50 60", max"pv"+souhraPZě, 300TC 4série (100+200+300+400/+100≈) K/PZ/K/K 1'20"-2'40"-4'/1'25"-2'50"-4'15"/1'30"-3'-4'30" VDP 300TC	1000R 55x100K 4x1'15"-1'20"-1'25"-1'30"/1x1'30"-45" VDP 300TC
St 19.	Trénink na otevřené vodě na Boleváku cca 2h	Tréninkové volníčko
Čt 20.	1000R 9x100 nohy, 2', 300≈ 3x500K 6'-6'15"-6'30", 300≈ 18x50 nohy, 60", 300≈ 3x400PZ 5'30"-6'-6-30", VDP 300TC	1000R 3série (2x900 i 60", 300≈) K/PZ/K PZě 9x100PZpo25m/4x225 VDP min300
Pá 21.	1000R 12x100PZ finišovat odzadu1'30"-1'40"-1'45",300 1500K na čas, 300≈ 1500 vlnění PLOUTbok (posl.25Msouhra), 300≈ 3x100K OSTŘE 2' VDP 300TC	1000R 9x300K 3'45"-4'-4'15", 300≈ 9x300 (150 PZMpo50m+150K) i20" VDP 300TC



V Brnisku 12.8.2015