

Zpráva z VT SCM DP ČR

Strakonice 18.-25.5.2014

Místo a termín: Plavecký stadion Na Křemelce, Strakonice, 18.-25.5.2014.

Omluvili : Zahradník Štěpán (LoBe), Ludvík Tomáš (LoBe), Knotek Jan (SCPAP), Puchnerová Veronika (SOPKo), Jílková Nikola (KSPKI), Ulipová Michaela (SIPI), Fialová Renata (SIPI), Štolková Barbora (SIPI), Solská Adéla (KomBr), Štěrbová Lenka (SCPAP), Picková Barbora (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), Ingedult Vít (PIČB), Kútník Ján (KomBr), Štěrbová Michaela (SCPAP), Hrušková Anežka (KomBr), Avramová Pavla (SCPAP), Hauerová Petra (SIPI), Čtvrtníčková Nikola (KomBr), Nováková Renata (SCPAP), Šťastná Petra (KomBr), Kubátová Pavlína (SCPAP).

Vedení VT: Nalezený Josef - vedoucí VT a trenér, Mašek Jaroslav - trenér, Zavadil Josef - v dvojroli rehabilitačního specialisty a trenéra, Davídek Patrik se omluvil.

Průběh VT: Více jak třiceti lety prověřené podmínky jihočeského sportovního areálu Na Křemelce včetně ubytovny a restaurace PALERMO usnadňují výběr místa, kde prakticky otevíráme letní sezónu dálkoplavecké specializace a tradičně byly i letos zárukou podařené akce, kdy při ekonomických cenách zůstává kvalita na dostatečné úrovni. Dlouholetá protekce u sv.Petra fungovala i letos a už v závěru druhého dne zavládlo floridské počasí.

Sestava plavců a plavkyň byla tradičně rozdělena na tři družstva, u kterých trenéři tradičně rotovali, tradičně se trénovalo podle jednotného tréninkového plánu, upravovaného nejvýš v režimech startů a odpočinků podle výkonnosti/věku. Součástí programu byl i vytrvalostní test 3000VZ, který opět dopadl nadmíru dobře, rekord průměrného výkonu má novou hodnotu (Strakonice 37:17,2), do jaké míry zásluhou menšího počtu závodníků a absence Jéni Knotka mě ani moc nezajímá.

Zkušenou sestavu vedení soustředění nezaskočila (omluvená) absence P.Davídka, v dvoj-jediné roli rehabilitačního pracovníka a trenéra zvládl VT Pepa Zavadil naprosto elegantně.

Závěr : Po jásovém hodnocení účasti na předchozí akci v Plzni se počet omluv vrátil k normálu, potěšující byla i tentokrát kvalitní tréninková morálka a zejména nový nejlepší průměrný výkon v testu 3000VZ, kéž by se zrychlení mladé krve projevilo i v závodech na otevřených vodách.

Slušné chování vydrželo sportovcům i protentokrát - POCHVALA.

Na závěr závěrů - SPOKOJENOST !!!

Z Brniska 27.května 2014



VT SCM DP ČR 18.V. – 25.V.2014 Strakonice

Ne 18.	18.00- 20.00 sraz všech účastníků v ubytovně Palermo, ubytování, organizační pokyny, večeře...	
Po 19.	1000R // startující v Pardubicích 60'cohcárna 600 PZě (3x/4x25/+25≈) 200≈ 24x50 M/Z/P 50"/50"/60", 200≈ 24x100K 8x1'30"/8x1'25"/8x1'30" 300 ≈	1000R 8x100PZ l/o 1'45", 200≈ 6x300PZ 5', 200≈ 6x300K 4'15" 300 ≈
Út 20.	1000R 24x50 PZě stupň3 60", 200≈ 9x200PZ 3', 200≈ 5x400K 6' 300≈	1000R 6x100K l/o 1'30", 200≈ 3000K načas Testíček 800 TC, 600 (25hypoxK/+25≈) 300≈
Na suchu: indivinďi nabídka využití FITNESS		
St 21.	1000R 1000kopánibokPLOUT, posl25 Zsouhra 400TC 20x100K l/o, l/2xo..., 400TC 1000vlněňibokPLOUT, posl.25vkažděstovce Msouhra 300≈	Řízená relaxace v bazénu – 60'
Na suchu: Výběh na Slaník a zpět (cca 35')		
Čt 22.	1000R 3x800K 11', 400≈ 2x800K 11', 400≈ 1x800K 300≈	1000R 1'30"↓ 9x100 stupň3, 1'45"(3xMZ/3xPK/3xK), 200≈ 5x(4x100K 1'25"+500K/+100≈) 800 (25M/Z+25≈) 300≈
Na suchu: indivinďi nabídka využití FITNESS		
Pá 23.	1000R 16x50 PZě 60", l/o , 200≈ 3x400K stupň 6', 400≈ 5x(100M+200ZP+300K, 1'40"/3'30"/4'15") 300≈	1000R 36x50 PLOUT 60" (max „pv“+dopl. PZě), 200≈ 33x50K s PAC 50", druhá 25 hypoxicky 300≈TC
So 24.	1000R 5x600K 9'(PAC/PLOUT), 200≈ 18x100 (K 1'30"/PZ 1'40"), 200≈ 10x50Kn 70" 300≈	1000R 10x100n 2'(50K+50M), 200≈ 1500Z v kuse, PAC+PLOUT, střídat 100l/100o 200≈ 5x(100K1'30"50PZě 50" 100K 1'30" 50PZě 50") 200≈ 5x200K 3' 300≈
Na suchu: indivinďi nabídka využití FITNESS		
Ne 25.	1000R 10x200(100K+50Z+25P+25M) i15", 200≈ 15x100K 1'30", 200≈ 4x400 i 30", Kvič/K/Pzevič/PZ) 300≈	



Test 300VZ

Strakonice 20-05-2014

Kútník Ján	35:16,4
Kozubek Matěj	36:50,0
Čaban Daniel	37:22,5
Černý Jakub	37:47,0
Dostál Petr	38:01,5
Jurica Josef	41:00,4
Kozubek Tomáš	41:37,7
Dřevínek Martin	41:56,0

Avramová Pavla	37:40,0
Štěrbová Michaela	39:16,9
Šťastná Petra	39:59,9
Hauerová Petra	40:22,0
Kubátová Pavlína	40:41,2
Hrušková Anežka	42:27,0
Nováková Renata	43:47,0
Čtvrtníčková Nikola	44:07,0

Pro porovnání Plzeň 2014

Baumrt Ondřej	33:28,8	Picková Barbora	36:48,0
Ingedult Vít	33:41,6	Štěrbová Lenka	37:34,8
Kozubek Matěj	33:47,9	Klímová Rebecca	37:43,1
Kútník Ján	34:29,5	Štěrbová Michaela	37:54,8
Zahradník Štěpán	35:47,3	Avramová Pavla	38:07,2
Černý Jakub	36:40,0	Kubátová Pavlína	38:14,0
Dostál Petr	36:53,0	Ulipová Michaela	38:21,8
Dvořák Petr	37:11,0	Šťastná Petra	38:28,9
Dřevínek Martin	37:40,2	Hauerová Petra	38:29,3
Čaban Daniel	37:47,1	Štolková Barbora	40:16,0
Kozubek Tomáš	37:50,7	Fialová Renata	40:55,5
Šebesta David	38:18,2	Hrušková Anežka	41:18,6
Knotek Jan	53:01,2	Nováková Renata	41:21,3
Jurica Josef nestrtoval – zdravotní indispozice		Jílková Nikola	41:35,8
		Čtvrtníčková Nikola	46:24,5
		Puchnerová Veronika	46:22,3