

# Zpráva z VT SCM DP ČR

Plzeň 6.-12.4.2014

Místo a termín: Plavecký stadion Plzeň-Slovany, 6.-12.4.2014.

Omluvili : Ludvík Tomáš(LoBe),\*Dvořák Petr(SIPI), Balabán Petr(KSPKL), Molinaro Davide(Boh), Tobiáš Jakub(KomBr), Mikysková Michaela(PKVM),\*Fialová Renáta(SIPI), Šarlaková Šarlota (SIPI). Pozn.\*studijní důvody, zúčastní se tréninků podle možností.

Zúčastnili : Dostál Petr(PKVM), Šebesta David(SIPI), Dřevínek Martin(SpHoř), Čaban Daniel (SCPAP), Jurica Josef(SCPAP), Kozubek Tomáš(Boh), Zahradník Štěpán(LoBe), Černý Jakub(PKVM), Kozubek Matěj(Boh), Knotek Jan(SCPAP), Baumrt Ondřej(SICho), Ingedult Vít(PÍČB), Kútník Ján jako sparing(KomBr).  
Štěrbová Michaela(SCPAP), Hrušková Anežka(KomBr), Avramová Pavla(SCPAP), Hauerová Petra(SIPI), Puchnerová Veronika(SOPKo), Čtvrtníčková Nikola(KomBr), Jílková Nikola (KSPKL), Ulipová Michaela(SIPI), Nováková Renata(SCPAP), Šťastná Petra(KomBr), Kubátová Pavlína (SCPAP), Štolková Barbora(SIPI), Solská Adéla(KomBr), Štěrbová Lenka(SCPAP), Klímová Rebecca(SICho). Picková Barbora jako sparing(KomBr).

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

Průběh VT: Materiální podmínky pro pobyt a hlavně trénink byly v plzeňském areálu opět chvályhodné, "top" pozici potvrdil catering bufetu HABR (resp. p. Šnajdrová, která hravě a dalece převyšuje současné standardy osobní obětavosti ve prospěch zákazníka), požadavky na pronájem bazény byly (s nijak tragickou výjimkou Pá/dop) uspokojeny komfortně, ubytování za ozař ekonomickou cenu bylo 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. Součástí programu byl i vytrvalostní test 3000VZ, který dopadl nadmíru dobře.

Abnormální počet sportovců (při účasti plzeňských členů = 31 !!!) vyžadoval v bazénu zvýšenou míru ohleduplnosti a tolerance a v přípravě na suchu si vynutil kompromisní opatření ve využívání posilovny na bázi dobrovolnosti plavců. Vliv na kvantitu i kvalitu přípravy byl podle mínění trenérů minimální, pochopení a přizpůsobení závodníků překvapivě samozřejmé.

Souhra vedení VT byla i přes výrazné omlazení elémem Davídkem dokonalá, naopak konkurence jeho neopotřebovanosti rozproudila v chladné krvi starých pardálů nový elán a aktivitu.

Závěr : Proběhlá akce SCM DP v Plzni si zaslouží několik superlativů : **NEJ**obsazenější VT v historii Sportovního centra mládeže dálkového plavání - 29 účastníků je absolutní rekord, podtržený navíc dobrovolnou účastí plzeňáků Petra Dvořáka a Renaty Fialové na většině tréninků, **NEJ**kvalitnější výsledek testu 3000VZ - průměrný výkon **38:50,8** (dříve Plzeň 2013 39:17,1, Strakonice 2013 41:33,9, Strakonice 2012 41:42,5, Plzeň 2012 42:40,6), **NEJ**kvalitněji odvedená tréninková práce všech účastníků VT jako celku, přívlastek **NEJ si** zaslouží i chování sportovců, kteří k libosti celého realizačního týmu předvedli, že týdenní akce se dá absolvovat bez kázeňských excesů a exhibování zapruzených "individualit".

Plzeňská lokalita zůstává nadále v čele našich nejoblíbenějších destinací a budeme se snažit ji maximálně využívat i v budoucnu. Doufejme, že stoupající věhlas areálu na Slovanech nenavede její provozovatele k nápadu maximálního ekonomického "vytěžení"...

Z Brniska 16.dubna 2014



<b>Ne 6.</b>	Sraz všech účastníků na ubytovně, ubytování, večeře, organizační pokyny, rozdělení do tréninkových skupin, ...	
<b>Po 7.</b>	1000R 600 PZě (3x25stupň/+25≈), 200≈ 30x50 M/Z/P 50"/50"/60", 200≈ 30x100K 10x1'30"/10x1'25"/10x1'30" 200 VDP	1000R 8x100PZ l/o 1'45", 200≈ 7x300PZ 5', 200≈ 7x300K 4'15" 200 VDP
<b>Út 8.</b>	1000R 24x50 PZě stupň3 60", 200≈ 9x200PZ 3', 200≈ 5x400K 6' 200VDP	1000R 3x800K 11', 200≈ 2x800K 11', 200≈ 1x800K 200 VDP
<b>St 9.</b>	1000R 1200PZě (25TC*/+25≈,*roztaž/zat'at/norm),200≈ 12x100 PZ 1'45",(rychlý <b>K</b> ,rychlý <b>PK</b> ,rychlý <b>ZPK</b> , 200≈ <b>rychlá celá stovka</b> ), 1200K (zrychlovaná poslední 25 v každé stovce) 200VDP 1200 vlnění/kopání 25M/25Z 200VDP	Řízená relaxace 60' + volno na tobogánu a v laguně
<b>Čt 10.</b>	1000R 9x100 stupň3,1'45"(3xMZ/3xPK/3xK),200≈ 5x(3x100K 1'25" +500K/+100≈) 200VDP	1000R 12x100K l/o 1'25", 200≈ <b>3000K TESTÍK</b> 800VDP
<b>Pá 11.</b>	1000R 16x50 PZě s vylézáním a obíháním bazénu 1'45" 900TC 5x(100M+200ZP+300K, 1'40"/3'30"/4'30") 200VDP	1000R 3x(100K 1'20" 200K 2'45" 300K 4'400K /+200≈) 400TC ≈ 9x200 3'(75MZP+125K) 200VDP
<b>So 12.</b>	1000R 33x50 60" (max „pv“+dopl. M/Z/P), 200≈ 5x(2x100K 1'20"+300K /+200≈) 200VDP	

V Brně dne 5./+korekce16. dubna 2014



# Testíček 3000 VZ

Plzeň 50m, 10.4.2014

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

V Plzni 10.4.2014 PáťaMášaNejda

