

Hodnocení akce



Akce: **soustředění reprezentace DP**

Termín: **19.- 26. 1. 2020**

Místo: **Pardubice**

Doprovod: **Jan Srb** (vedoucí + trenér), **Josef Nalezený** (trenér), **Eliška Novotná** (masérka, fyzioterapeutka, kondiční trenérka)

Nominace: **kompletní reprezentační tým dospělých a juniorů**

Účast: **Alena Benešová, Vít Ingeduld, Matěj Kozubek, David Ludvík, Tomáš Chocholatý, Veronika Petřeková, Julie Pleskotová, Martin Straka, Lucie Šebestová, Vojislav Štěrba, Lucie Zubalíková**

Neúčast: **Lenka Štěrbová** (školní povinnosti, účast jen na 5 trénincích)

Obecné hodnocení:

Soustředění se konalo dle schváleného projektu. Opět jsme využili vyzkoušené prostředí Pardubic, kde je vše pohromadě a plně dle našeho přání. VT bylo zaměřeno na rozvoj obecné a speciální vytrvalosti s testováním, které opakujeme pokaždé v celém OH cyklu.

Ubytování: **hotel Euro, přímo u bazénu**

Strava: **hotel Euro, v rozsahu dostatečném a dle našich přání**

Tréninkové podmínky:

Dle našich požadavků. Trénink na 2-3 drahách dle tréninku. Vynikající spolupráce s vedením PAP. Tréninky: denně 2x bazén, kondiční příprava na suchu, denně strečink. 2x služby wellness.

Hodnocení: Skupinu plavců jsme si tradičně rozdělili na 2 skupiny. Na muže a ženy z důvodu rozdílných intervalů. U skupin jsme se jako trenéři každý den střídali. Obě skupiny plavou podle stejné přípravy. Plavci uplavali 71-117 km, z důvodu drobných nemocí nebo odjezdu na bazénové závody (MČR družstev).

VT se konalo od neděle do neděle.

Plavci denně využívali služeb fyzioterapeutky v maximální možné míře. Jako regeneraci jsme 2x využili wellness (vířivka, sauny, pára).

Během pobytu jsme tradičně společně diskutovali nad plánem sezóny (ME, MSWS, GP, LEN cup, MSJ, MEJ, MČR a kontrolní test.

Poděkování:

Děkuji Elišce Novotné za výbornou péči o plavce, kolegovi trenérovi Josefovi Nalezenému za kvalitní spolupráci, paní Klusáčkové a Musilové a dalším z PAP za vytvoření výborných tréninkových podmínek. A v neposlední řadě všem plavcům za nasazení a přístup během VT.

V Praze 26. 1. 2020

Mgr. Jan Srb, reprezentační trenér ČR DP

Příloha: tréninky, výsledky testu 3000, 10x400 a 15x200, kilometráž plavců.

	I.FÁZE	II.FÁZE	Poznámka
Ne			
20.1.		1000 rozpl. 3x(100no,200pa,100no,200pa) 2.série šnor 3x100=50c+25no+25cv) P 6x100=50c+25no+25cv) D 9x100=50c+25no+25cv) Z 12x100=50c+25no+25cv) K 600 vypl.	15-17:30 rozcvička 15' cvičení 20'
		6.400 m 120'	
Po	1000 rozpl. (100K-100PZ) 8x100 stř,ostř, 200 vypl., 16x50 stř, ostř 400 no, 200 cv, 400 vypl. 3000 K test, 200 vypl. 1500 (150K, 50Z) pl pac ž 1000 500 PpaDno, PpaKno ž xxx 200 vypl.	1000 rozpl. (100K-100Z) 12x50 no (3x K, 1x lib) 65" 200 Z sou 2x(12x100 PZ (4x c, 1x pa) 1:35, ž 10x ; 8x100 K 1:15 (ž 1:20), 100 vypl.), 100 vypl. 2x(400,300,200,100) PZ, 200 vypl.	8-10:30,15-17:30 rozcvička 15' protažení 20' rozcvička 15' protažení 15'
	9.400 m 150'	8.600 m 140'	
Út	1000 rozpl. (100K-100P) 3 hod ((550+50!)+(350+50!)) K+neK pa,((550+50!)+(350+50!)) K+neK ((550+50!)+(350+50!)) K+neK pl, ((550+50!)+(350+50!)) K+neK pl ((550+50!)+(350+50!)) K+neK pl pac šno pl pac 400 Z sou, 400 cv, 30x50 10xno 65",10xno pl 55",10xpl 45") 400 vypl. + bonus navíc 30x50 a vypl.	1000 rozpl. (100K-100D) 200-400-600-800 DZPK (50cv+150c zrychl) 200 vypl. 1x50,2x50,3x50,4x50,5x50,6x50, 7x50 400 vypl.	8-10:30+,15-16:30 rozcvička 15' wellness 90' rozcvička 15' protažení 15'
	11.000 m 180'	5.000 m 90'	
St	1000 rozpl. (100K-100PZ) 8x100 PZ stř,ostř, 100 vypl., 16x50 stř, ostř 400 no, 200 cv 10x400 K test 5' (5:30) 500 vypl. 2x(200PZ, 100Z/P) i 10" 200 vypl.	1000 rozpl. (100K-100Z) 1x100 lib pac i 10", 200 cv, 10x50 no i 10" 2x100 lib pac, 200 cv, 8x50 no 3x100 lib pac, 200 cv, 6x50 no 4x100 lib pac, 200 cv, 4x50 no 5x100 lib pac, 200 cv, 2x50 no, 200 vypl. 8x(100DZPP,100DZZP,100DDZP), 400 vypl.	8-10:30,15-17:30 rozcvička 15' protažení 20' rozcvička 15' protažení 15'
	8.600 m 140'	8.000 m 140'	
Čt	1000 rozpl. (100K-100P) 3 hod 2x(100no,200pa,300cv,400c) K,PZ 44x50 K 45" (1 lehká + 1 ostrá, 1 L+ 2 O, ...1 L + 8O), 400 vypl 4x(100K,200Z) pa +- pac, 100 vypl. 18x50 (25UW + 10l + 15vypl.) 1' 1000 AV 9000 nebo +bonus - 3x(300-200-100) a vypl.	1000 rozpl. (100K-100D) 15x100 K, 200 cv 15x100 PZ, 200 cv 30x50 K, 200 cv 30x50 PZ, 200 cv 400 pl šno pac, 400 pl šno, 400 pl 200 vypl.	8-10:30+,15-17:30 rozcvička 15' tělocvična 50' rozcvička 15' protažení 15'
	11.000 m 180'	9.300 m 150'	
Pá	1000 rozpl. (100K-100PZ) 8x100 stř,ostř, 100vypl., 16x50 stř, ostř 400 no, 400 cv, 100 vypl. 15x200 K test 2:45 (2:55) 400 vypl. 4x(200DZZP, 100PZ, 100neK) i 10" 300 vypl.	1000 rozpl. (100K-100Z) 12x50 no 65" K/lib 20x50 pl vlnění ve všech polohách 55" 200 Z sou 2x(100no,200pa) 2 způsoby 600 PZ-K cv 1000 AV	8-10:30,15-16:30 rozcvička 15' protažení 20' rozcvička 15' wellness 90'
	9.000 m 150'	5.000 m 90'	
So	1000 rozpl. (100K-100P) 2x(700 (25l + 25vypl.), 200 cv, 700 (50l + 25vypl.), 200 cv, 700 (75l + 25vypl.), 200 cv) 12x50 no 1' 200 vypl.	1000 rozpl. (100K-100D) 20x100 (4xK 1:15, 1xD 1:30) pl 200 cv, 300no 4x(100K+50D,100K+50Z,100K+50P,100K+50K) 200 cv, 300no 10x150 (100K + 50P nebo D) pa 2:15 200 cv, 300no, 100 vypl.	10-12,15-17:30 rozcvička 15' rozcvička 15' protažení 20'
	7.200 m 120'	9.000 m 140'	
Ne	1000 rozpl. 3x100 (2x K 1:15, 1x Z 1:30, 3x200 (2x K 2:30, 1x Z 3:00), 3x300 (2x K 3:45, 1x Z 4:30), 3x400 (2x K 5:00, 1x Z 6:00), 3x500 (2x K 6:15, 1x Z 7:30) 300 cv, 300 no 12x50 pa D,Z,P 55",60",65" 300 vypl.		9-11 rozcvička 15'
	27.1. 7.000 m 105'		

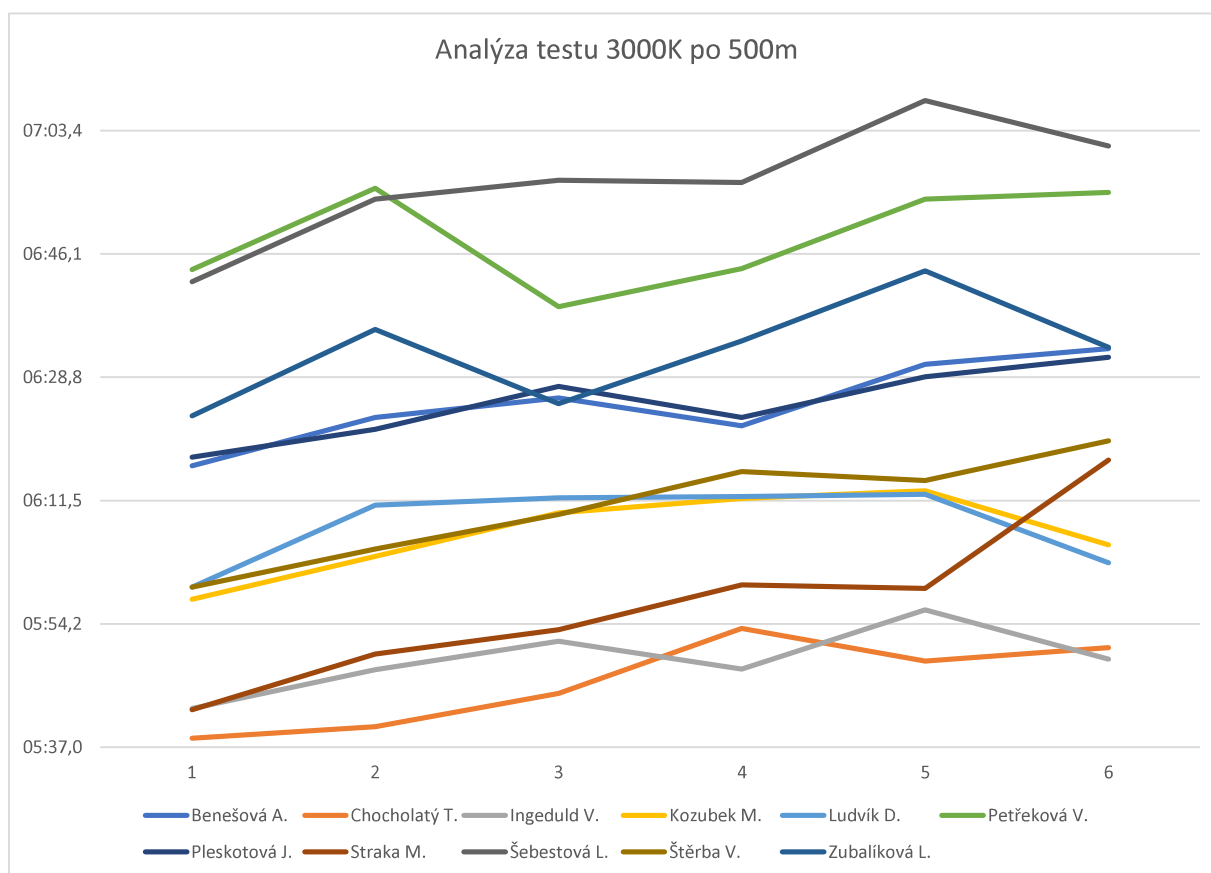
Testy VT repre DP 19.- 26. 1. 2020

3000 K - ráno 20. 1.

	100m	200m	400m	500m	800m	1000m	1500m	2000m	2500m	3000m
Chocholatý T.	1:07,9	2:16,1	4:30,6	5:38,2	9:03,7	11:18,0	17:02,5	22:56,1	28:45,1	34:36,0
Ingeduld V.	1:07,9	2:16,5	4:32,8	5:42,4	9:09,9	11:30,2	17:22,0	23:09,9	29:06,1	34:55,4
Straka M.	1:05,5	2:19,6	4:32,9	5:42,2	9:12,8	11:32,2	17:25,6	23:25,3	29:24,5	35:41,7
Kozubek M.			4:44,3	5:57,7	9:37,1	12:01,4	18:11,2	24:23,0	30:35,9	36:41,2
Ludvík D.	1:10,0	2:21,6	4:46,5	5:59,4	9:40,1	12:10,3	18:22,2	24:34,3	30:46,7	36:49,5
Štěřba V.			4:46,6	5:59,4	9:38,4	12:04,1	18:13,7	24:29,3	30:43,6	37:03,5
Pleskotová J.	1:13,2	2:27,4	5:00,2	6:17,6	10:05,4	12:39,1	19:06,6	25:29,8	31:58,7	38:30,3
Benešová A.	1:11,6	2:26,4	4:59,2	6:16,4	10:05,7	12:39,6	19:05,5	25:27,5	31:58,1	38:30,9
Zubalíková L.			5:04,9	6:23,4	10:21,3	12:58,9	19:24,0	25:57,9	32:41,6	39:14,6
Petřeková V.	1:16,4	2:37,5	5:22,1	5:43,9	10:53,9	13:39,2	20:17,9	27:01,9	34:25,7	40:50,4
Šebestová L.	1:15,6	2:35,7	5:19,5	6:42,2	10:48,9	13:36,0	20:32,4	27:28,5	34:36,1	41:37,3

rozběr test po 500m

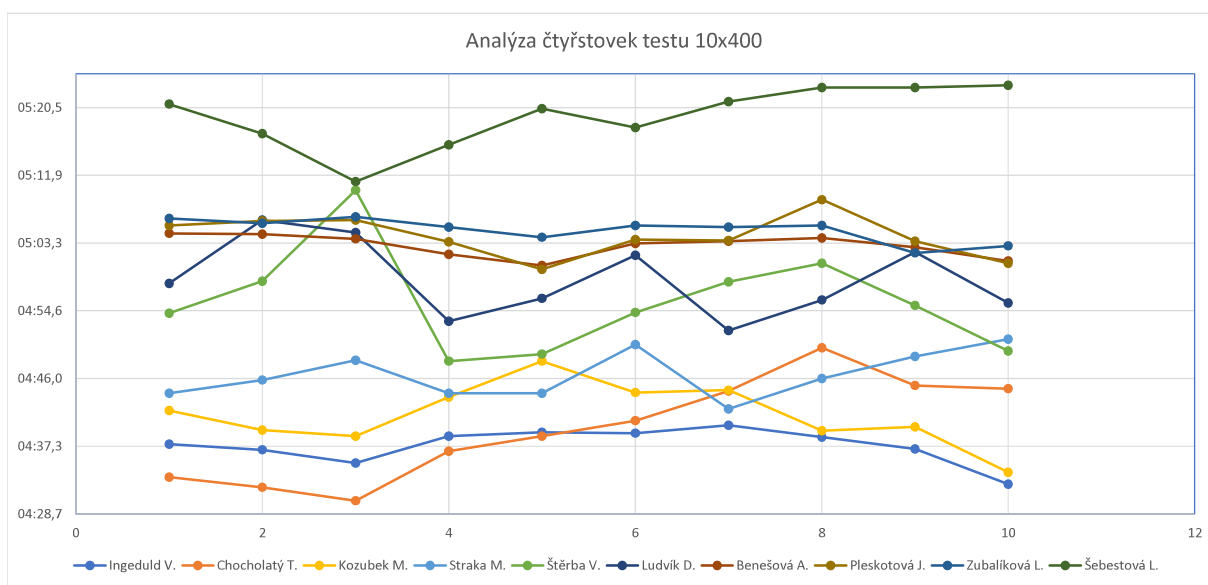
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	min	max	průměr
Benešová A.	06:16,4	06:23,2	06:25,9	06:22,0	06:30,6	06:32,8	06:16,4	06:32,8	06:25,2
Chocholatý T.	05:38,2	05:39,8	05:44,5	05:53,6	05:49,0	05:50,9	05:38,2	05:53,6	05:46,0
Ingeduld V.	05:42,4	05:47,8	05:51,8	05:47,9	05:56,2	05:49,3	05:42,4	05:56,2	05:49,2
Kozubek M.	05:57,7	06:03,7	06:09,8	06:11,8	06:12,9	06:05,3	05:57,7	06:12,9	06:06,9
Ludvík D.	05:59,4	06:10,9	06:11,9	06:12,1	06:12,4	06:02,8	05:59,4	06:12,4	06:08,3
Petřeková V.	06:43,9	06:55,3	06:38,7	06:44,0	06:53,8	06:54,7	06:38,7	06:55,3	06:48,4
Pleskotová J.	06:17,6	06:21,5	06:27,5	06:23,2	06:28,9	06:31,6	06:17,6	06:31,6	06:25,0
Straka M.	05:42,2	05:50,0	05:53,4	05:59,7	05:59,2	06:17,2	05:42,2	06:17,2	05:56,9
Šebestová L.	06:42,2	06:53,8	06:56,4	06:56,1	07:07,6	07:01,2	06:42,2	07:07,6	06:56,2
Štěřba V.	05:59,4	06:04,7	06:09,6	06:15,6	06:14,3	06:19,9	05:59,4	06:19,9	06:10,6
Zubalíková L.	06:23,4	06:35,5	06:25,1	06:33,9	06:43,7	06:33,0	06:23,4	06:43,7	06:32,4



Testy VT repre DP 19.- 26. 1. 2020

10x400 K (muži 5:00, VŠ a LD 5:15 od 3., ženy 5:30) - ráno 22. 1.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	průměr
Ingeduld V.	04:37,6	04:36,9	04:35,2	04:38,6	04:39,1	04:39,0	04:40,0	04:38,5	04:37,0	04:32,5	04:37,4
Chocholatý T.	04:33,4	04:32,1	04:30,4	04:36,7	04:38,6	04:40,6	04:44,4	04:49,9	04:45,1	04:44,7	04:39,6
Kozubek M.	04:41,9	04:39,4	04:38,6	04:43,6	04:48,2	04:44,2	04:44,5	04:39,3	04:39,8	04:34,0	04:41,4
Straka M.	04:44,1	04:45,8	04:48,3	04:44,1	04:44,1	04:50,3	04:42,1	04:46,0	04:48,8	04:51,0	04:46,5
Štěrba V.	04:54,3	04:58,4	05:10,0	04:48,2	04:49,1	04:54,4	04:58,3	05:00,7	04:55,3	04:49,5	04:55,8
Ludvík D.	04:58,1	05:06,2	05:04,6	04:53,3	04:56,2	05:01,7	04:52,1	04:56,0	05:02,1	04:55,6	04:58,6
Benešová A.	05:04,5	05:04,4	05:03,8	05:01,8	05:00,4	05:03,2	05:03,5	05:03,9	05:02,7	05:01,0	05:02,9
Pleskotová J.	05:05,5	05:06,1	05:06,2	05:03,4	04:59,9	05:03,7	05:03,6	05:08,8	05:03,5	05:00,7	05:04,1
Zubalíková L.	05:06,4	05:05,8	05:06,6	05:05,3	05:04,0	05:05,5	05:05,3	05:05,5	05:02,0	05:02,9	05:04,9
Šebestová L.	05:21,0	05:17,2	05:11,1	05:15,8	05:20,4	05:18,0	05:21,3	05:23,1	05:23,1	05:23,4	05:19,4

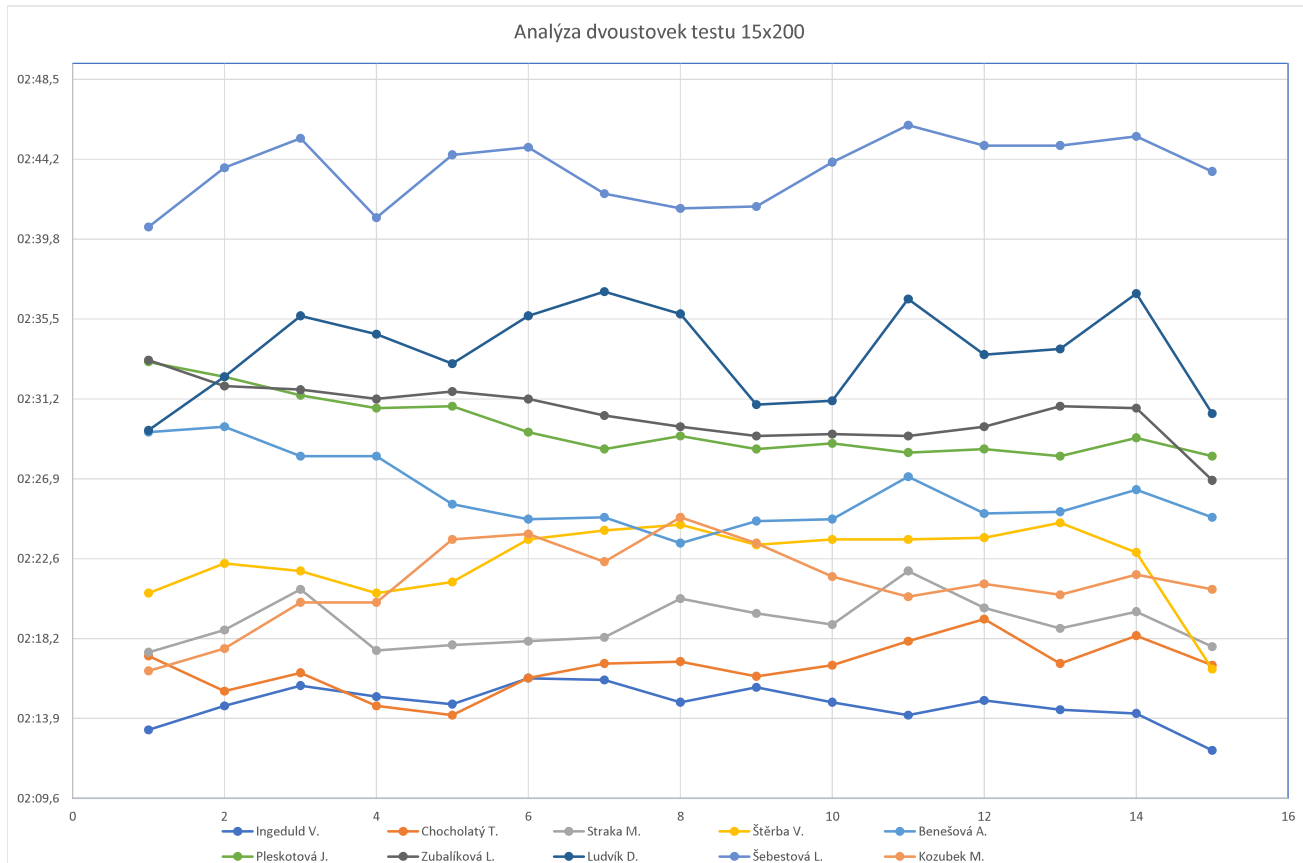


V Pardubicích 22.1.2020, Jan Srb

Testy VT repre DP 19.- 26. 1. 2020

15x200 K (muži 2:45, ženy 2:55) - ráno 24. 1.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	průměr
Ingeduld V.	02:13,3	02:14,6	02:15,7	02:15,1	02:14,7	02:16,1	02:16,0	02:14,8	02:15,6	02:14,8	02:14,1	02:14,9	02:14,4	02:14,2	02:12,2	02:14,7
Chocholatý T.	02:17,3	02:15,4	02:16,4	02:14,6	02:14,1	02:16,1	02:16,9	02:17,0	02:16,2	02:16,8	02:18,1	02:19,3	02:16,9	02:18,4	02:16,8	02:16,7
Straka M.	02:17,5	02:18,7	02:20,9	02:17,6	02:17,9	02:18,1	02:18,3	02:20,4	02:19,6	02:19,0	02:21,9	02:19,9	02:18,8	02:19,7	02:17,8	02:19,1
Kozubek M.	02:16,5	02:17,7	02:20,2	02:20,2	02:23,6	02:23,9	02:22,4	02:24,8	02:23,4	02:21,6	02:20,5	02:21,2	02:20,6	02:21,7	02:20,9	02:21,3
Štěrba V.	02:20,7	02:22,3	02:21,9	02:20,7	02:21,3	02:23,6	02:24,1	02:24,4	02:23,3	02:23,6	02:23,6	02:23,7	02:24,5	02:22,9	02:16,6	02:22,5
Benešová A.	02:29,4	02:29,7	02:28,1	02:28,1	02:25,5	02:24,7	02:24,8	02:23,4	02:24,6	02:24,7	02:27,0	02:25,0	02:25,1	02:26,3	02:24,8	02:26,1
Pleskotová J.	02:33,2	02:32,4	02:31,4	02:30,7	02:30,8	02:29,4	02:28,5	02:29,2	02:28,5	02:28,8	02:28,3	02:28,5	02:28,1	02:29,1	02:28,1	02:29,7
Zubalíková L.	02:33,3	02:31,9	02:31,7	02:31,2	02:31,6	02:31,2	02:30,3	02:29,7	02:29,2	02:29,3	02:29,2	02:29,7	02:30,8	02:30,7	02:26,8	02:30,4
Ludvík D.	02:29,5	02:32,4	02:35,7	02:34,7	02:33,1	02:35,7	02:37,0	02:35,8	02:30,9	02:31,1	02:36,6	02:33,6	02:33,9	02:36,9	02:30,4	02:33,8
Šebestová L.	02:40,5	02:43,7	02:45,3	02:41,0	02:44,4	02:44,8	02:42,3	02:41,5	02:41,6	02:44,0	02:46,0	02:44,9	02:44,9	02:45,4	02:43,5	02:43,6



V Pardubicích 24.1.2020, Jan Srb

VT repre 19.- 26. 1. 2020

	<i>ne O</i>		<i>po r</i>		<i>po o</i>		<i>út r</i>		<i>út o</i>		<i>st r</i>		<i>st o</i>		<i>čt r</i>		<i>čt o</i>		<i>pá r</i>		<i>pá o</i>		<i>so r</i>		<i>so o</i>		<i>ne r</i>		<i>celkem</i>		
Kozubek M.	7200	120	9900	150	9100	150	11000	180	5000	85	9000	145	8000	140	11000	180	9500	150	9000	150	5000	85	7800	115	9000	140	7000	100	14	117500	1890
Straka M.	6800	120	9400	150	8600	140	11000	180	5000	85	8600	140	8000	140	11000	180	9300	150	9000	150	5000	90	7800	115	9400	150	7000	105	14	115900	1895
Ingeduld V.	6300	120	9400	150	8600	140	11000	180	5000	85	8600	140	8000	140	11000	180	9300	150	9000	150	5000	85	7800	115	9000	140	7000	105	14	115000	1880
Štěrbá V.			9400	150	8600	140	8700	145	5000	85	8300	140	8000	140	11000	180	9200	150	9000	150	4900	90	7800	115	9400	150	7000	105	13	106300	1740
Pleskotová J.	6400	115	8600	150	8000	145	8500	150	4700	90	8000	140	7400	145	8000	150	8100	150	8000	145	4000	85	6900	125	8700	150	6600	110	14	101900	1850
Benešová A.	6400	115	8600	150	8000	145	8500	150	4700	90	8000	140	7400	145	8000	150	8100	150	8000	140	3000	80	6900	125	6500	115	6600	110	14	98700	1805
Ludvík D.	6400	120	9400	150	8600	140	11000	180	5000	85	8700	140	8000	140	11100	180	9200	150	9000	150	5000	90							11	91400	1525
Chocholatý T.	6400	120	9400	150	8600	140	8700	145	5000	85	8600	140	8000	140	9000	150	9300	150	9000	150	5000	90							11	87000	1460
Šebestová L.	6200	115	8100	150	8000	145	8400	150	4800	90	8000	140	7300	145	7200	140	8100	150	8000	145	4000	85	6300	115					12	84400	1570
Zubalíková L.	6400	115	8500	150	8000	145	8500	150	4800	90	8000	140	7400	145	8100	150	8100	150	8000	145	4000	85							11	79800	1465
Petřeková V.	6400	115	8500	150	8000	145	8400	150	4800	90			7400	145	8100	150	8100	150	7500	145	4000	80							10	71200	1320

26.1.2020, Pradubice, Jan Srb