

Hodnocení akce



Akce: **soustředění reprezentace DP**

Termín: **28. 4.- 5. 5. 2019**

Místo: **x-bionic Sphere Šamorín (SVK)**

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

Nominace: **kompletní reprezentační tým dospělých a juniorů doplněná o limitáře na MS**

Účast: **Vít Ingeduld, Matěj Kozubek, Lenka Štěrbová, Vojislav Štěrba, Klára Sýkorová, Julie Pleskotová**

Neúčast: všichni řádně omluveni: David Šebesta, Pavlína Soukupová (studijní důvody), Jakub Štemberk (klubová akce), Alena Benešová a Lucie Zubalíková (další VT již od 8. 5.)

Obecné hodnocení:

Soustředění se konalo dle schváleného projektu ve Slovenském olympijském centru v Šamoríně. VT bylo tradičně zaměřeno na rozvoj obecné a speciální vytrvalosti s testováním, které opakujeme pokaždé v celém OH cyklu.

Ubytování: **x-bionic sphere**

Strava: **x-bionic sphere formou švédských stolů**

Tréninkové podmínky:

Zcela dle našich požadavků. Kromě otevřené padesátky jsme jednou v důvodu klimatických podmínek využili krytou pětadvacítku. Rozvrh dle našeho přání. Bezchybná spolupráce s vedením centra. Tréninky: denně 2x bazén, kondiční příprava na suchu ve fitness, pokaždé společná rozcvička před tréninkem, denně wellness.

Hodnocení: Tradičně jsme plavce 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 minimálně 95 km. Za zmínění a pochvalu stojí Matěj Kozubek, který si pokaždé řízení přidával a uplavoval 141,1 km!

VT se konalo od neděle do neděle.

Plavci denně využívali služeb fyzioterapeutky v maximální možné míře a navštěvovali wellness (3x vířivka, 4x sauna, 2x pára).

Během pobytu jsme probrali plán zbytku sezóny.

Plavci měli k dispozici ideální podmínky. Všichni plnili co měli. Vše proběhlo bez problémů. Věříme, že příště se najde víc zájemců o přidávání si tréninkových dávek.

Poděkování:

Děkuji kolegovi trenérovi Josefovi Nalezenému za tradičně výbornou spolupráci, Elišce Novotné za výbornou péči o plavce, panu Krausovi z x-bionic sphere za vytvoření výborných tréninkových podmínek. A v poslední řadě všem plavcům za nasazení a přístup po celé VT.

V Praze 8. 5. 2019

Mgr. Jan Srb, reprezentační trenér ČR DP

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

	I.FÁZE			II.FÁZE			Poznámka
Ne							
28.4.				1000 rozpl. 600 K/Z cv, 6x100 K 1:25 600 K/Z pl, 6x100 K 1:20 600 K/Z pac, 6x100 K 1:15 600 K/Z no/pa 200 vypl.			wellness 60'
					7.000 m 110'		
					5.400 m 90'		
Po	1000 rozpl. + 5x100 8x100 stř,ostř, 16x50 stř, ostř +1100 400 no, 200 cv, 400 vypl. 3000 K test, 200 vypl. 1500 (150K, 50Z) pl pac 200 vypl.			1000 rozpl. +8x100, 600 šno 15x100=50c+25no+25pa) K 12x100=50c+25no+25pa) Z 9x100=50c+25no+25pa) D 6x100=50c+25no+25pa) P 200 vypl. 800 PZ pyr no, 200 vypl. + AV			protažení 15' cvičení 45' wellness 60'
29.4.					10.600 m 150'		
					7.200 m 115'		
					6.800 m 120'		
Út	1000 rozpl. +15*100 400 cv, 30x50 (10x no 65", 10x no pl 55", 10x pl 45") (600+400) K+neK pa, (600+400) K+neK +1100 (600+400) K+neK 1 pomůcka, (600+400) K+neK 2 pomůcky (600+400) K+neK 3 pomůcky 200 Z sou			1000 rozpl. 18x50 3500 individuálně AV 600 Z/K, 200 vypl. 600 UW 16x200 1-3, 200 vy			protažení 15' cvičení 45' wellness 60'
30.4.					11.000 m 165'		
					8.300 m 135'		
					9.000 m 130'		
					3.500 m 65'		
St	1000 rozpl. + 1200 8x100 PZ stř,ostř, 100 vypl., 16x50 stř, ostř 400 no, 200 cv 10x400 K test 5' (5:30) 500 vypl.			1000 rozpl. +1200 pac 18x50 no I.,II. i 10" 200 cv 25x100 PZ (3x pa, 1x c) 1:35 200 cv 20x100 K 1:15 200 vypl.			protažení 15' cvičení 45' wellness 60'
1.5.					12.600 m 180'		
					8.400 m 125'		
					9.600 m 145'		
					7.500 m 130'		
Čt	1000 rozpl. 44x50 K 45" (1 lehká + 1 ostrá, 1 L+ 2 O, ...1 L+ 8O) 200 vypl 6x(100 K, 200PZ (D,Z,P)) 100 vypl. 20x50 UW cv 1' 1000 AV			1000 rozpl. +1000 1500 (25! + 25vypl.), 300 cv 1500 (50! + 25vypl.), 300 cv 1500 (75! + 25vypl.), 300 cv 10x50 no 1' 400 vypl.			protažení 15' cvičení 45' wellness 60'
2.5.					11.000 m 170'		
					7.300 m 120'		
					9.400 m 135'		
					7.300 m 115'		
Pá	1000 rozpl. +900, 800 om.dých 10x50 no i 10", 300 pa, 300 cv pac +4x100 pa 8x50 no i 10", 400 pa, 400 cv pac 6x50 no i 10", 500 pa, 500 cv pac 4x50 no i 10", 600 pa, 600 cv pac 2x50 no i 10", 700 pa, 700 cv pac 500 vypl.			1000 rozpl. 4-3-2-1 PZ + 100 mez 4-3-2-1 K + 100 mez 4-3-2-1 pac K + 100 n 600 pl UW, 200 vypl.			protažení 15' cvičení 45' wellness 60'
3.5.					12.100 m 180'		
					8.000 m 135'		
					9.000 m 125'		
					3.500 m 60'		
So	1000 rozpl. +1200 8x100 stř,ostř, 100vypl., 16x50 stř, ostř 400 no, 400 cv, 100 vypl. 15x200 K test 2:45 (2:55) 200 vypl. 2x(200DZZP, 100PZ, 100neK) i 10" 400 vypl.			1000 rozpl. +1000 PZ/K 12x100 pl pac 1:10, 200 cv(no) 12x100 pac 1:15, 200 cv(no) 12x100 c 1:20, 200 cv(no) 12x100 pa 1:25, 200 cv(no) 600 AV			protažení 15' cvičení 45' wellness 60'
4.5.					10.000 m 155'		
					8.000 m 135'		
					10.000 m 140'		
					7.200 m 105'		
Ne	1000 rozpl. 3x500 K 6:15, 3x400 K 5:00, 3x300 K 3:45, +3x600 K 7:45... 3x200 K 2:30, 3x100K 1:15 400 cv, 400 no 18x50 pa D 55", Z 60", P 65" 200 vypl.						
5.5.					10.000 m 140'		
					7.000 m 120'		

MK

141.100 m 2.075 ' 14

muži

95.400 m 1.570 ' 14

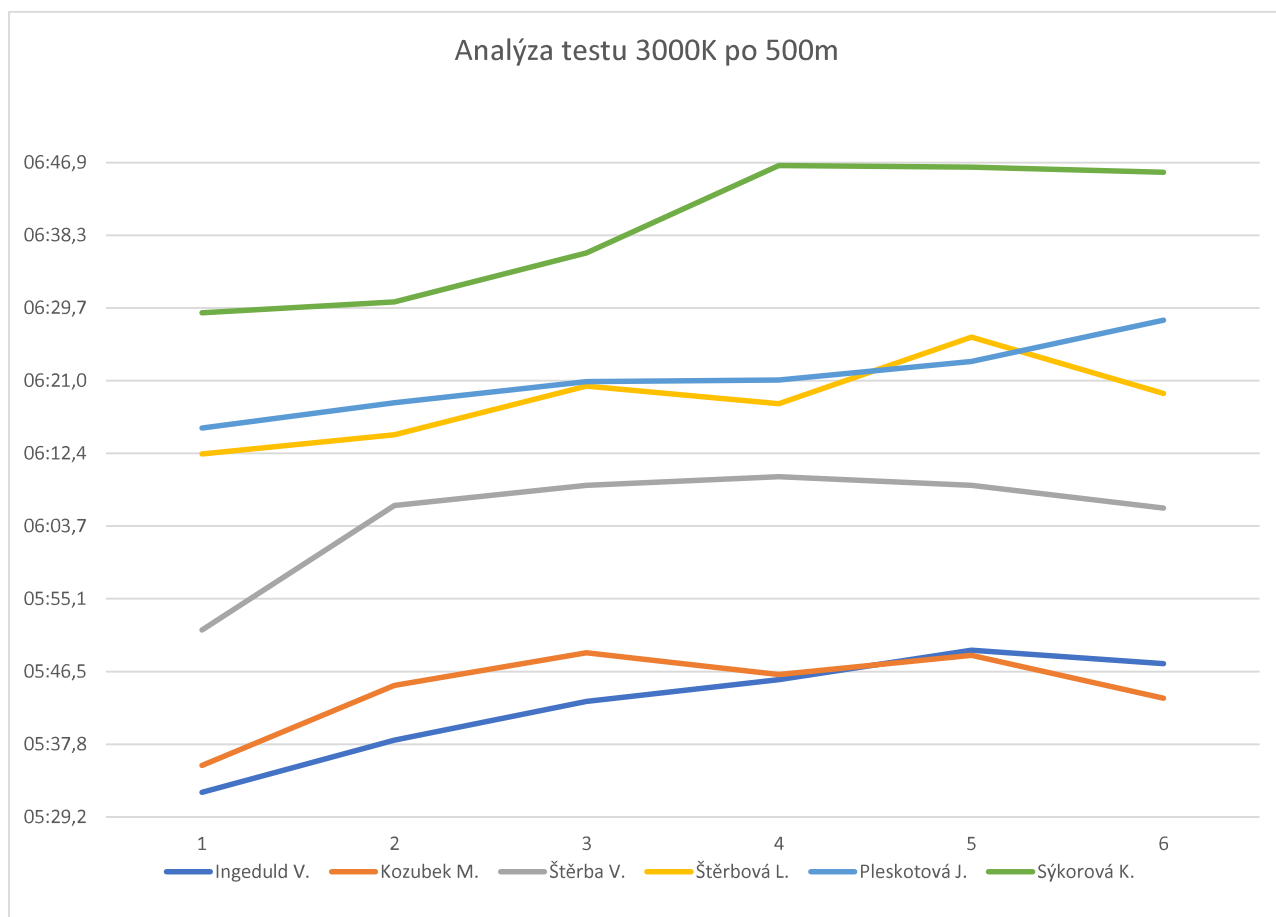
Testy VT repre DP 28. 4.- 5. 5. 2019

3000 K - ráno 29. 4.

	100m	200m	400m	500m	800m	1000m	1500m	2000m	2500m	3000m
Ingeduld V.	1:05,0	2:12,4	4:25,1	5:32,1	8:54,4	11:10,4	16:53,3	22:38,8	28:27,0	34:14,4
Kozubek M.	1:05,0	2:13,0	4:27,0	5:35,3	9:01,1	11:20,1	17:08,8	22:54,9	28:43,3	34:26,6
Štěrba V.	1:05,0	2:17,3	4:37,8	5:51,4	9:30,0	11:57,6	18:06,2	24:15,8	30:24,4	36:30,3
Štěrbová L.	1:12,3	2:28,6	4:58,0	6:12,3	9:58,3	12:26,9	18:47,3	25:05,6	31:31,8	37:51,3
Pleskotová J.	1:12,7	2:28,6	4:59,9	6:15,4	10:02,1	12:33,8	18:54,7	25:15,8	31:39,1	37:56,3
Sýkorová K.	1:17,7	2:35,9	5:11,8	6:29,1	10:22,5	12:59,5	19:35,7	26:22,3	33:08,7	39:54,5

rozbor test po 500m

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	min	max	průměr
Ingeduld V.	05:32,1	05:38,3	05:42,9	05:45,5	05:49,0	05:47,4	05:32,1	05:49,0	05:42,5
Kozubek M.	05:35,3	05:44,8	05:48,7	05:46,1	05:48,4	05:43,3	05:35,3	05:48,7	05:44,4
Štěrba V.	05:51,4	06:06,2	06:08,6	06:09,6	06:08,6	06:05,9	05:51,4	06:09,6	06:05,0
Štěrbová L.	06:12,3	06:14,6	06:20,4	06:18,3	06:26,2	06:19,5	06:12,3	06:26,2	06:18,5
Pleskotová J.	06:15,4	06:18,4	06:20,9	06:21,1	06:23,3	06:28,2	06:15,4	06:28,2	06:21,2
Sýkorová K.	06:29,1	06:30,4	06:36,2	06:46,6	06:46,4	06:45,8	06:29,1	06:46,6	06:39,1

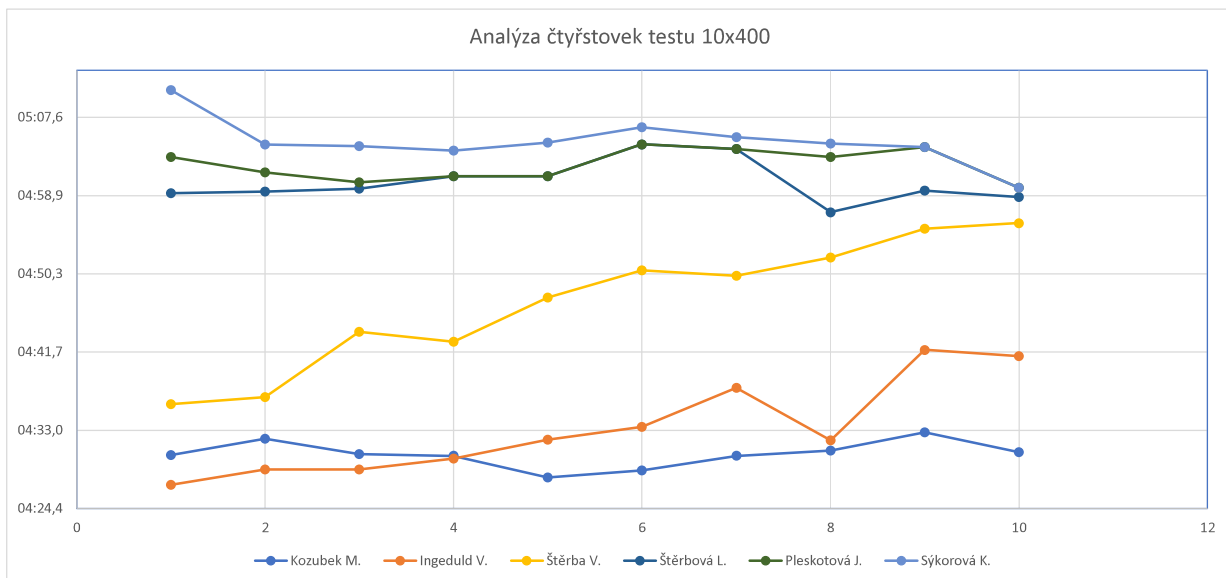


V Šamoríně 29.4.2019, Jan Srb

Testy VT repre DP 28. 4.- 5. 5. 2019

10x400 K (muži 5:00, ženy 5:30) - ráno 1. 5.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	průměr
Kozubek M.	04:30,3	04:32,1	04:30,4	04:30,2	04:27,8	04:28,6	04:30,2	04:30,8	04:32,8	04:30,6	04:30,4
Ingeduld V.	04:27,0	04:28,7	04:28,7	04:29,9	04:32,0	04:33,4	04:37,7	04:31,9	04:41,9	04:41,2	04:33,2
Štěrba V.	04:35,9	04:36,7	04:43,9	04:42,8	04:47,7	04:50,7	04:50,1	04:52,1	04:55,3	04:55,9	04:47,1
Štěrbová L.	04:59,2	04:59,4	04:59,7	05:01,1	05:01,1	05:04,6	05:04,1	04:57,1	04:59,5	04:58,8	05:00,5
Pleskotová J.	05:03,2	05:01,5	05:00,4	05:01,1	05:01,1	05:04,6	05:04,1	05:03,2	05:04,3	04:59,8	05:02,3
Sýkorová K.	05:10,6	05:04,6	05:04,4	05:03,9	05:04,8	05:06,5	05:05,4	05:04,7	05:04,3	04:59,8	05:04,9

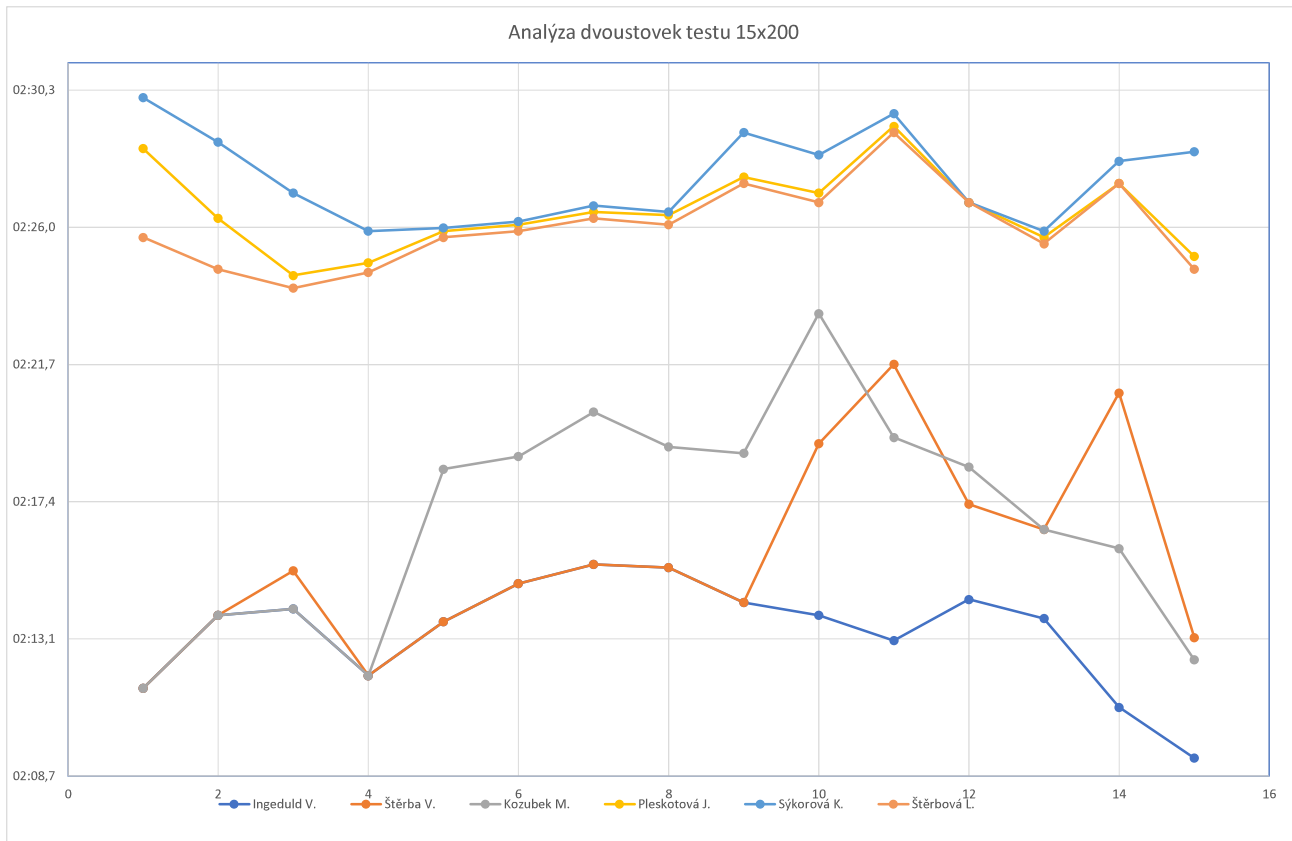


V Šamorině 1.5.2019, Jan Srb

Testy VT repre DP 28. 4.- 5. 5. 2019

15x200 K (muži 2:45, ženy 2:55) - ráno 4. 5.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	průměr
Ingeduld V.	02:11,5	02:13,8	02:14,0	02:11,9	02:13,6	02:14,8	02:15,4	02:15,3	02:14,2	02:13,8	02:13,0	02:14,3	02:13,7	02:10,9	02:09,3	02:13,3
Štěrbá V.	02:11,5	02:13,8	02:15,2	02:11,9	02:13,6	02:14,8	02:15,4	02:15,3	02:14,2	02:19,2	02:21,7	02:17,3	02:16,5	02:20,8	02:13,1	02:15,6
Kozubek M.	02:11,5	02:13,8	02:14,0	02:11,9	02:18,4	02:18,8	02:20,2	02:19,1	02:18,9	02:23,3	02:19,4	02:18,5	02:16,5	02:15,9	02:12,4	02:16,8
Štěrbová L.	02:25,7	02:24,7	02:24,1	02:24,6	02:25,7	02:25,9	02:26,3	02:26,1	02:27,4	02:26,8	02:29,0	02:26,8	02:25,5	02:27,4	02:24,7	02:26,0
Pleskotová J.	02:28,5	02:26,3	02:24,5	02:24,9	02:25,9	02:26,1	02:26,5	02:26,4	02:27,6	02:27,1	02:29,2	02:26,8	02:25,7	02:27,4	02:25,1	02:26,5
Sýkorová K.	02:30,1	02:28,7	02:27,1	02:25,9	02:26,0	02:26,2	02:26,7	02:26,5	02:29,0	02:28,3	02:29,6	02:26,8	02:25,9	02:28,1	02:28,4	02:27,6



V Šamoríně 4.5.2019, Jan Srb