

Hodnocení akce



- Akce: **reprezentační soustředění DP**
- Termín: **22.- 28. 1. 2017**
- 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, Silvie Rybářová, Lenka Štěrbová, Michaela Štěrbová, sparing Tomáš Kozubek a Vojislav Štěrba**
- Neúčast: všichni řádně omluveni: Jan Kútník (studijní pobyt USA), Jiří Landsmann (studijní důvody), Tomáš Ludvík (studijní důvody), Jana Pechanová (rodinné důvody), Jakub Tobiáš (studijní důvody)
- Obecné hodnocení:
- Soustředění bylo zařazeno dle projektu na začátku sezóny. S ohledem na rozdílnou připravenost jednotlivých závodníků jsme se zaměřili na rozvoj obecné a speciální vytrvalosti s testováním, které budeme v následujícím OH cyklu pravidelně opakovat.**
- Ubytování: **penzion City Café, 10 minut pěšky od bazénu**
- Strava: **U Čížků, v rozsahu více než dostatečném, jídelníček dle našeho přání**

Tréninkové podmínky:

Dle našich požadavků v plném rozsahu. Vynikající spolupráce s vedením PAP. Tréninky: denně 2x bazén, 1x kondiční příprava na suchu, 2x strečink. 2x služby wellness.

Hodnocení: Skupinu plavců jsme rozdělili na 2 skupiny. Na muže a ženy z důvodu rozdílných intervalů. U skupin jsme se jako trenéři každý den střídali. Plavci ani trenéři tak nezapadli do stereotypu. Obě skupiny plavali podle jedné přípravy, v které se provedly drobné úpravy. Uplavali jsme 82-96 km.

VT začal v neděli dopoledne a skončil 7. den v sobotu odpoledním tréninkem. Plavci denně využívali služeb fyzioterapeutky v maximální možné míře. Jako regeneraci jsme využili wellness (vířivka, sauny, pára).

Během pobytu jsme společně diskutovali nad plánem sezóny (MS, SU, LEN cup, FINA cup, MČR a kontrolní test 16. 5.).

Poděkování:

Děkuji kolegovi trenérovi Josefovi Nalezenému za výbornou spolupráci, Elišce Novotné za výbornou péči o unavená těla plavců, paní Klusáčkové a Musilové a dalším z PAP za vytvoření výborných tréninkových podmínek. A v neposlední řadě všem plavcům za super nasazení a přístup po celé VT.

V Praze 28. 1. 2017

Mgr. Jan Srb, reprezentační trenér ČR DP

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

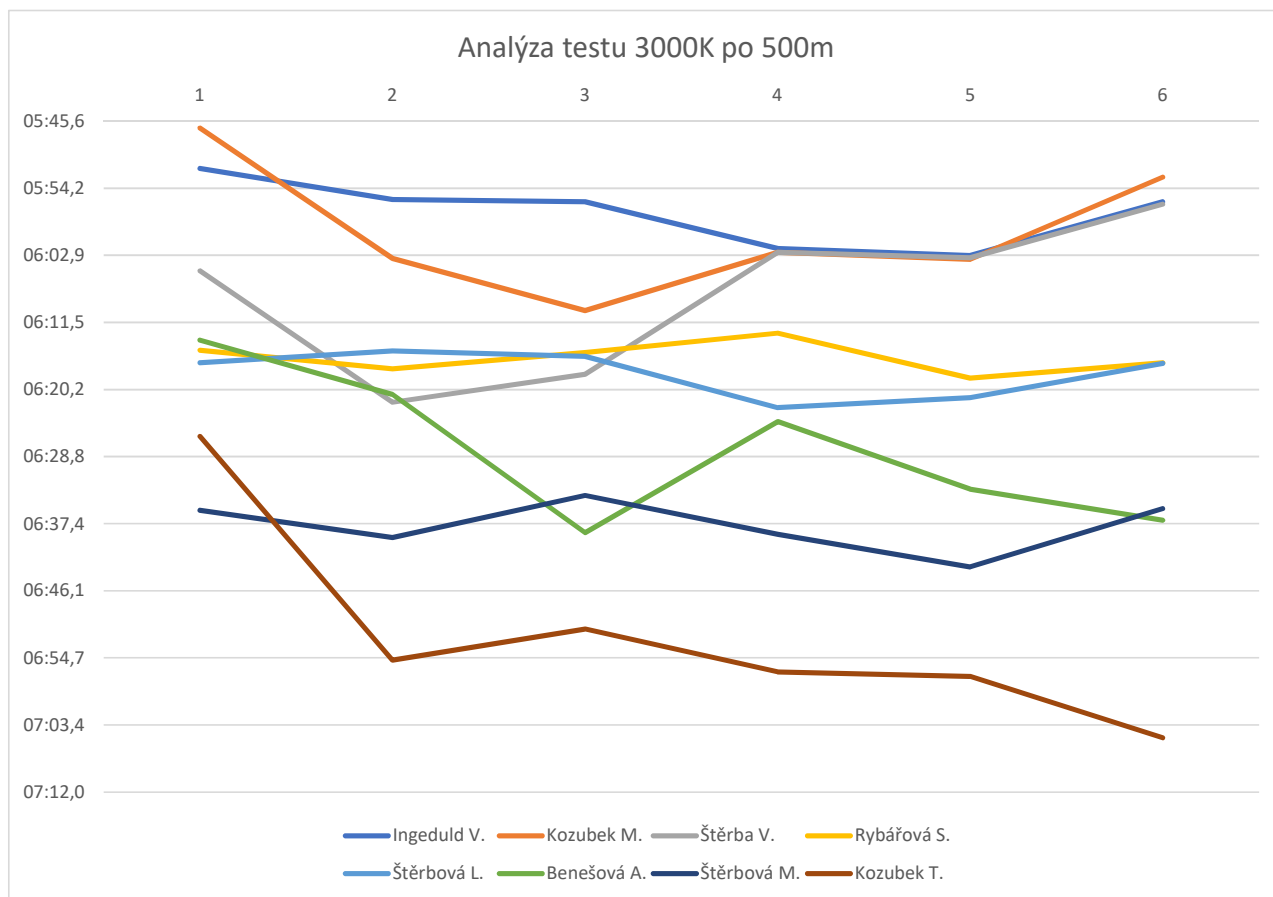
Testy VT repre DP 22.- 28. 1. 2017

3000 K - ráno 23. 1.

	100m	200m	400m	500m	800m	1000m	1500m	2000m	2500m	3000m
Ingeduld V.	1:08,8	2:19,7	4:40,4	5:51,7	9:24,4	11:47,4	17:43,4	23:45,4*	29:48,3	35:44,3
Kozubek M.	1:06,9	2:16,8	4:35,6	5:46,5	9:23,6	11:49,8	17:59,8	24:02,3*	30:05,7	35:58,5
Štěrba V.	1:08,3	2:20,9	4:49,4	6:04,9	9:53,4	12:26,7	18:44,9	24:47,4*	30:50,6	36:46,9
Rybářová S.	1:13,0	2:28,8	4:59,5	6:15,1	10:01,2	12:32,6	18:48,0	25:00,9	31:19,6	37:36,3
Štěrbová L.	1:14,2	2:30,1	5:01,6	6:16,7	10:01,7	12:31,9	18:47,8	25:10,3	31:31,5	37:48,3
Benešová A.	1:12,9	2:27,8	4:57,9	6:13,8	10:00,3	12:34,6	19:13,2	25:37,5	32:10,5	38:47,5
Štěrbová M.	1:14,4	2:34,4	5:14,3	6:35,7	10:35,3	13:14,9	19:48,7	26:27,5	33:10,5	39:46,0
Kozubek T.	1:11,5	2:28,9	5:06,7	6:26,2	10:22,8	13:21,2	20:12,2	27:08,7*	34:05,8*	41:10,8

rozbor test po 500m

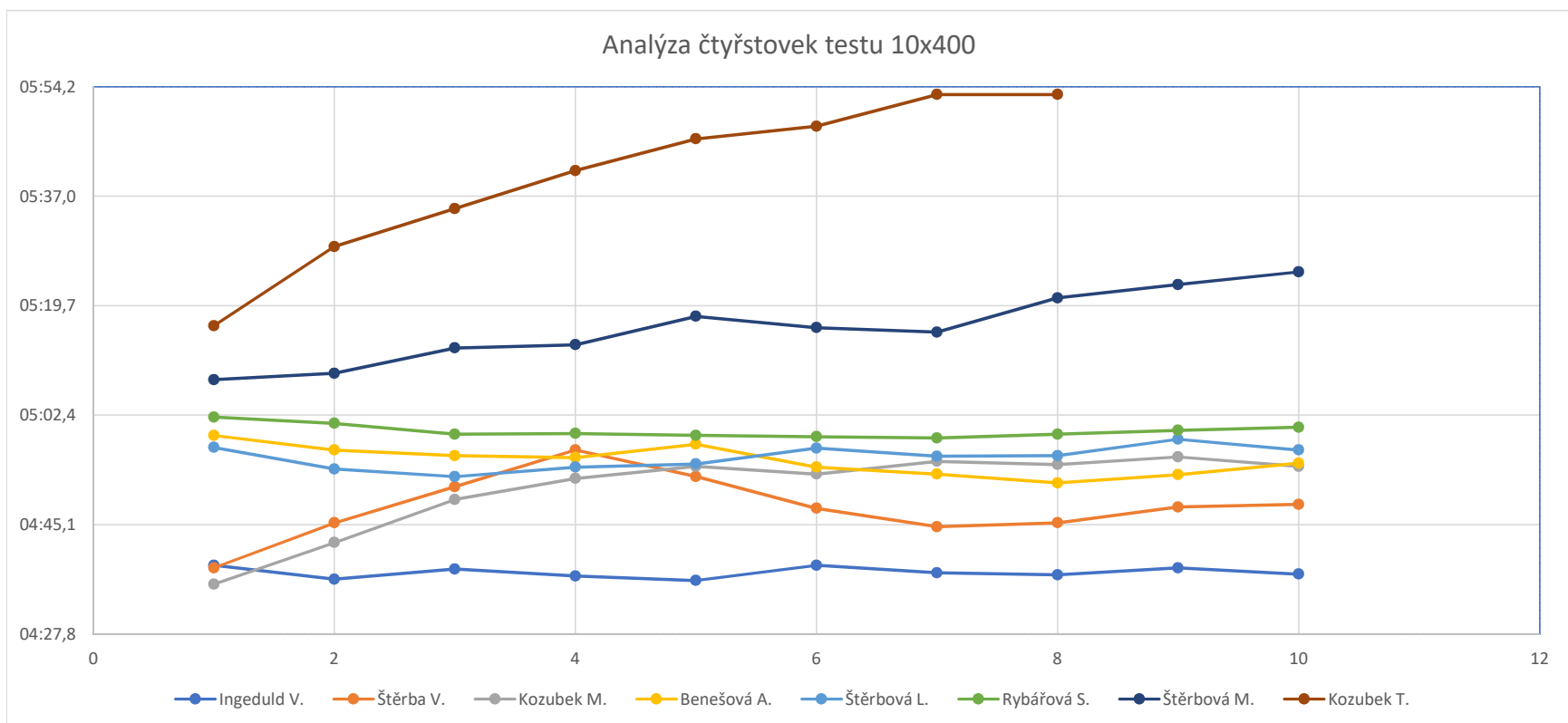
Ingeduld V.	05:51,7	05:55,7	05:56,0	06:02,0	06:02,9	05:56,0
Kozubek M.	05:46,5	06:03,3	06:10,0	06:02,5	06:03,4	05:52,8
Štěrba V.	06:04,9	06:21,8	06:18,2	06:02,5	06:03,2	05:56,3
Rybářová S.	06:15,1	06:17,5	06:15,4	06:12,9	06:18,7	06:16,7
Štěrbová L.	06:16,7	06:15,2	06:15,9	06:22,5	06:21,2	06:16,8
Benešová A.	06:13,8	06:20,8	06:38,6	06:24,3	06:33,0	06:37,0
Štěrbová M.	06:35,7	06:39,2	06:33,8	06:38,8	06:43,0	06:35,5
Kozubek T.	06:26,2	06:55,0	06:51,0	06:56,5	06:57,1	07:05,0



Testy VT repre DP 22.- 28. 1. 2017

10x400 K (muži 5:00, ženy 5:30) - ráno 25. 1.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	průměr	LA před	LA po	LA klid
Ingeduld V.	04:38,7	04:36,5	04:38,1	04:37,0	04:36,3	04:38,7	04:37,5	04:37,2	04:38,3	04:37,3	04:37,6	0,7	4,8	
Štěrba V.	04:38,3	04:45,4	04:51,1	04:56,9	04:52,7	04:47,7	04:44,8	04:45,4	04:47,9	04:48,3	04:47,9	1,4	3,1	
Kozubek M.	04:35,7	04:42,3	04:49,1	04:52,4	04:54,3	04:53,1	04:55,1	04:54,6	04:55,8	04:54,3	04:50,7	1,3	2,2	1,0
Benešová A.	04:59,2	04:56,9	04:56,0	04:55,7	04:57,8	04:54,2	04:53,1	04:51,7	04:53,0	04:54,8	04:55,2	1,8	3,0	1,3
Štěrbová L.	04:57,3	04:53,9	04:52,7	04:54,2	04:54,7	04:57,2	04:55,9	04:56,0	04:58,6	04:56,9	04:55,7	1,7	4,8	2,6
Rybářová S.	05:02,1	05:01,1	04:59,4	04:59,5	04:59,2	04:59,0	04:58,8	04:59,4	05:00,0	05:00,5	04:59,9	1,3	1,1	1,5
Štěrbová M.	05:08,0	05:09,0	05:13,0	05:13,5	05:18,0	05:16,2	05:15,5	05:20,9	05:23,0	05:25,0	05:16,2	2,4	2,7	1,8
Kozubek T.	05:16,5	05:29,0	05:35,0	05:41,0	05:46,0	05:48,0	05:53,0	05:53,0			05:40,2	2,0		

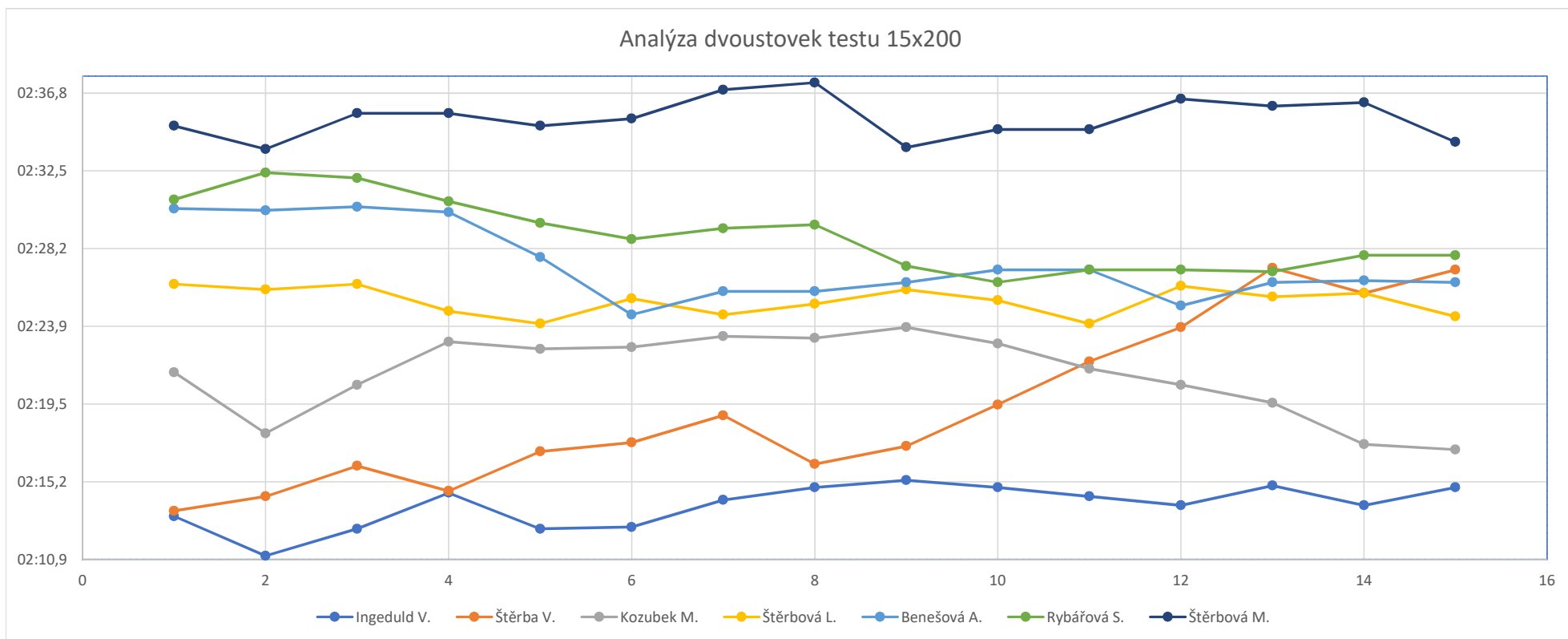


V Pardubicích 25.1.2017, Jan Srb

Testy VT repre DP 22.- 28. 1. 2017

15x200 K (muži 2:45, ženy 2:55) - ráno 27. 1.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	průměr
Ingeduld V.	02:13,3	02:11,1	02:12,6	02:14,6	02:12,6	02:12,7	02:14,2	02:14,9	02:15,3	02:14,9	02:14,4	02:13,9	02:15,0	02:13,9	02:14,9	02:13,9
Štěrba V.	02:13,6	02:14,4	02:16,1	02:14,7	02:16,9	02:17,4	02:18,9	02:16,2	02:17,2	02:19,5	02:21,9	02:23,8	02:27,1	02:25,7	02:27,0	02:19,4
Kozubek M.	02:21,3	02:17,9	02:20,6	02:23,0	02:22,6	02:22,7	02:23,3	02:23,2	02:23,8	02:22,9	02:21,5	02:20,6	02:19,6	02:17,3	02:17,0	02:21,2
Štěrbová L.	02:26,2	02:25,9	02:26,2	02:24,7	02:24,0	02:25,4	02:24,5	02:25,1	02:25,9	02:25,3	02:24,0	02:26,1	02:25,5	02:25,7	02:24,4	02:25,3
Benešová A.	02:30,4	02:30,3	02:30,5	02:30,2	02:27,7	02:24,5	02:25,8	02:25,8	02:26,3	02:27,0	02:27,0	02:25,0	02:26,3	02:26,4	02:26,3	02:27,3
Rybářová S.	02:30,9	02:32,4	02:32,1	02:30,8	02:29,6	02:28,7	02:29,3	02:29,5	02:27,2	02:26,3	02:27,0	02:27,0	02:26,9	02:27,8	02:27,8	02:28,9
Štěrbová M.	02:35,0	02:33,7	02:35,7	02:35,7	02:35,0	02:35,4	02:37,0	02:37,4	02:33,8	02:34,8	02:34,8	02:36,5	02:36,1	02:36,3	02:34,1	02:35,4
Kozubek T.	02:32,6	02:33,2	02:36,9	02:44,0		02:18,6	02:19,4	02:17,7	02:17,7	02:16,9	02:16,8	02:15,9	02:15,2	02:15,6	02:10,1	



	I.FÁZE	II.FÁZE	Poznámka
Ne 22.1.	1000 rozpl. 15x100=50c+25no+25pa) K 12x100=50c+25no+25pa) Z 9x100=50c+25no+25pa) D 6x100=50c+25no+25pa) P 3x100=50c+25no+25pa) lib 500 vypl.	1000 rozpl. 18x100 PZ 1:35 200 Z sou 300 no 18x100 K 1:20 200 vypl. 1500 K šnor	
	6.000 m 120'	6.800 m 115'	
Po 23.1.	1000 rozpl. 6x100 stř,ostř, 200 vypl. 3000 K test, 500 vypl. 1500 K pl pac cv+c 500 PpaDno, PpaKno 500 Z cv, 200 vypl. 1000 AV	1000 rozpl. 44x50 K 45" (1 lehká + 1 ostrá, 1 L+ 2 O, ...1 L + 80) 200 vypl. 800 pac cv 12x50 (25UW + 10! + 15vypl.) 1' 200 vypl. 18x50 D, 300 vypl.	posilovna 60'
	9.000 m 150'	6.000 m 120'	
Út 24.1.	1000 rozpl. 4x(100K+50D,100K+50Z,100K+50P,100K+50K) 400no 25x100 (4xK 1:15, 1xD 1:30) pl 400no 10x150 (100K + 50P) pa 2:15 400 no, 400 vypl.	1000 rozpl. 20x50 pl vlnění ve všech polohách 55" 200 Z sou 12x50 no 65" P/Z 400 vypl.	posilovna 60' wellness 90'
	9.000 m 150'	3.200 m 60'	
St 25.1.	1000 rozpl. 6x100 stř,ostř, 200 vypl. 10x400 K test 5' 3200 AV	1000 rozpl. 6x100K pac, 200 vypl., 2x50 no 5x100K pac, 200 vypl., 4x50 no 4x100K pac, 200 vypl., 6x50 no 3x100K pac, 200 vypl., 8x50 no 2x100K pac, 200 vypl., 10x50 no 1x100 K pac, 200 vypl., 500M,500AV	cvičení 30'
	9.000 m 150'	6.800 m 120'	
Čt 26.1.	1000 rozpl. 3x100K 1:15, 3x200 K 2:30, 3x300 K 3:45, 3x400 K 5:00, 3x500 K 6:15 500 cv 30x50 pa D,Z,P 55",60",65" 200 vypl. 1500 AV	1000 rozpl. (600+300) K+neK pac pl, (600+300) K+neK pl (600+300) K+neK, (600+300) K+neK pa (600+300) K+neK pa pac 200 Z sou 400 cv, 20x50 (10x no 65", 10x no pl 55") 100 vypl.	posilovna 60' wellness 90' ž
	9.000 m 140'	7.200 m 120'	
Pá 27.1.	1000 rozpl. 8x100 PZ i 10" 1-2-3-4, 200 vypl. 15x200 K test 2:45 500 AV 1500 šnor pl 500 AV	1000 rozpl. 800-600-400-200 PZ (150c+50cv....) 500 AV 1x50,2x50,3x50,4x50,5x50,6x50 150 vypl. 10x50 no 1' 200 vypl.	posilovna 50' wellness 90' m
	7.500 m 120'	5.400 m 95'	
So 28.1.	1000 rozpl. 1200 (25! + 25vypl.), 300 cv 1200 (50! + 25vypl.), 300 cv 1200 (75! + 25vypl.), 300 cv 10x50 no 1' 500 AV	1000 rozpl. 8x50 PZ, 200 cv 8x50 K, 200 cv 8x100 PZ, 200 cv 8x100 K, 200 cv 300 vypl.	
	6.600 m 105'	4.500 m 75'	

	I.FÁZE	II.FÁZE	Poznámka
Ne	1000 rozpl. 15x100=50c+25no+25pa) K 22.1. 12x100=50c+25no+25pa) Z 9x100=50c+25no+25pa) D 6x100=50c+25no+25pa) P 3x100=50c+25no+25pa) lib 500 vypl.	1000 rozpl. 18x100 PZ 1:35 200 Z sou 300 no 18x100 K 1:20 200 vypl. 800 K šnor	
	6.000 m 120'	6.100 m 115'	
Po	1000 rozpl. 6x100 stř,ostř, 200 vypl. 23.1. 3000 K test 500 vypl. 1500 K pl pac cv+c 500 PpaDno, PpaKno 500 Z cv, 200 vypl.	1000 rozpl. 44x50 K 45" (1 lehká + 1 ostrá, 1 L+ 2 O, ...1 L + 8O) 200 vypl. 800 pac cv 12x50 (25UW + 10! + 15vypl.) 1' 200 vypl.	posilovna 60'
	8.000 m 145'	5.000 m 105'	
Út	1000 rozpl. 4x(100K+50D,100K+50Z,100K+50P) 24.1. 400no 20x100 (4xK 1:15, 1xD 1:30) pl 400no 10x150 (100K + 50P) pa 2:10 400 vypl	1000 rozpl. 20x50 pl vlnění ve všech polohách 55" 200 Z sou 12x50 no 65" P/Z 400 vypl.	posilovna 60' wellness 90'
	7.500 m 135'	3.200 m 60'	
St	1000 rozpl. 6x100 stř,ostř, 200 vypl. 25.1. 10x400 K test 5:30 1000 AV	1000 rozpl. 6x100K pac, 200 vypl., 5x100K pac, 200 vypl., 4x100K pac, 200 vypl., 3x100K pac, 200 vypl., 2x100K pac, 200 vypl., 1x100 K pac, 200 vypl. 8x50 no K pl, 200 cv, 6x50 Z no, 200 cv 4x50 no D pl, 200 cv, 2x50 P no, 200 cv	cvičení 30'
	6.800 m 120'	6.100 m 120'	
Čt	1000 rozpl. 3x100K 1:20, 3x200 K 2:40, 3x300 K 4:00, 26.1. 3x400 K 5:20, 3x500 K 6:40 400 cv 30x50 pa D,Z,P i 10" 200 vypl.	1000 rozpl. (600+200) K+neK pac pl (600+200) K+neK pl (600+200) K+neK (600+200) K+neK pa (600+200) K+neK pa pac 200 vypl.	posilovna 60' wellness 90' ž
	7.500 m 120'	5.200 m 95'	
Pá	1000 rozpl. 8x100 PZ i 10" 1-2-3-4, 200 vypl. 27.1. 15x200 K test 2:45 500 AV 1000 šnor pl	1000 rozpl. 800-600-400-200 PZ (150c+50cv....) 400 cv 10x50 no 65", 10x50 no pl 55" 200 vypl.	posilovna 50' wellness 90' m
	6.500 m 110'	4.600 m 95'	
So	1000 rozpl. 1200 (25! + 25vypl.), 300 cv 28.1. 1200 (50! + 25vypl.), 300 cv 1200 (75! + 25vypl.), 300 cv	1000 rozpl. 8x50 PZ, 200 cv 8x50 K, 200 cv 8x100 PZ, 200 cv 8x100 K, 200 cv vypl.	
	5.500 m 100'	4.200 m 75'	