

Reprezentační soustředění dálkových plavců ČR

Datum: 11.5. – 19.5.2013

Místo: Strakonice, venkovní bazén 50m

Vedoucí: Rostislav Vítek, reprezentační trenér

Ubytování: Hotel Bílá růže (dostupnost bazénu 10min.chůzí)

Stravování: plná penze (snídaně formou bufetu)

Pitný režim: trénink (gatorade)

Tréninkový režim: ráno 8:30 – 11:00 voda, 15:00 – 17:00 voda

System 4+1, čtyřikrát trénink + jedenkrát volný vyplavávací trénink 3km nebo úplně volno.

Trénink zahájen 12.5. v 8.30 ráno testíkem 3x3000m stupňovaným tempem jako při prvním soustředění v Pardubicích.

Ve středu odpoledne byl naplánován kontrolní závod na 5km, kterého se účastnil: Ján Kutník, Matěj Kozubek, Vít Ingedult, Karel Baloun, Silvie Rybářová a Barbora Picková

Hodnocení:

Tréninková morálka byla u některých od začátku nabourána především kontrolním závodem na 5km, a těch co se to týkalo neměli za povinnost odplavat všechny naplánované tréninky, ale snažit se připravit sami tak, aby jejich výkon byl co nejlepší.

Kontrolní závod se většinou vydařil což dokazují i osobní rekordy.

Pochvalu za pracovitost a vůli zasluhují především Matěj Kozubek, který vše odplaval na jedničku a na 5km pěkný osobáček. Navíc vše odtrénoval s velkou snahou udržet se starších, zkušenějších, rychlejších a přitom jim i mnohokrát konkuroval.

Dále Honza Pošmourný, který vše odtrénoval ve vysoké kvalitě spolu s oddílovým kolegou Karlem Balounem.

Přínosem pro kvalitní trénink byl Jakub Kočař, který dokazoval, že na obrátkách jsou dálkoplavci sto let za opicema. A že i bazéňáci vydrží 10km trénink v pohodě.

Velký obdiv patří Josefu Moserovi, který i přes svůj nevyzrálí věk dosahoval velmi pěkných výkonů a smekám klobouk dolů. Gratulace k jeho osobáčkům na závodech hned po odplovaném soustředění.

Musím zmínit i negativní přístup k reprezentaci některých reprezentantů, které nebudu pro tentokrát jmenovat. Sami budou vědět o koho jde.

Dle mého názoru by reprezentační soustředění mělo být postaveno nejvýše v jejich rozhodujících schopnostech při výběru soustředění a dále chování určitých jednotlivců k reprezentačnímu trenérovi trošku umírněné a pokorné.

Rád bych měl ve svém týmu mistry světa, ale bohužel tomu tak zatím není tak nevidím důvod proč se tak někteří chovají.

Začíná nám závodní reprezentační období a přeji všem kdo se částečně již nominovali na MS do Barcelony i na MEJ do Turecka, aby se jim dařilo i při druhé části kvalifikace na MČR v Mělicích a následně na Evropském poháru na 10km na Balatonu.

Výsledky 5km Kontrolní závod:

Kutník 55:19

Baloun 56:19

Ingedult 56:32

Kozubek 57:39

Rybářová 59:46

Picková 1:00:11

Výsledky 3x3000m

3x3000	1.	2.	3.
Pošmourný	38:28	36:48	34:13
Baloun	38:23	36:15	34:43
Kozubek	38:30	36:41	36:09
Rybářová	40:26	39:26	38:49
Kočař	38:25	36:28	34:53
Moser	38:30	36:44	36:11

Tréninkový program:

NE							
12.5.	500lib			1000 lib.			
3x3000 k progres mezi 3-5min relax				24x50 8x45,8x35,8x40			
500vyplav				1000hypox			
10.0				24x100 8x1:30,8x1:15,8x1:20			
				7			17
PO		1000lib.		1,5	5K4PZ3N2K1D		
13.5.	2	4x100N 2min 4x100pz 1:30		2	10x50Ks 50 každá druhá rychle		
		200vyp.		2,1	100vyplav		
	7,2	2x(1200 - 800 - 400 - 200)		4,1	10x200K s 2:45 5 a 10 naplno		
		s 15 - 10 - 5 - 2:30 min.		4,6	500vyplav		
				5,6	10x100K s 1:30 5 a 10 naplno		
	8	800vyplav		6,1	500vyplav		
							14,1
ÚT				1,5	30x50K s 45 každá pátá hypox 6		
14.5.	3	10x300K s 4.30 na záběr		1,6	100vyplav		
				3,1	15x100K s 1:20(5,10,15 ostře)		
				3,3	200vyplav		
				4,8	3x500K s 6:15 1-3 progres		
				5,6	800Z/K volně		
				6,1	10x50K s 1:15		
				6,9	4x200K paže volně s 3min		
				7	100		10
ST					Baloun,Kutník,Ingeduld,Kozubek		
15.5.	1,5	1500Khypox 3a5			Rybářová,Picková		
					5000 opravná kvalifikace		
	4,5	20x150K s 2:15 po pěti zrychlovat			Ostatní:		
	5	5x100N s 2min.D,K			1000lib.		
	6	20x50 Z s 50			5x(10x100) 1:30,1:15,1:30,1:10		
					1:30		
	7,5	1500K hypox 3,technika,odraz			1000vyplav		
				7			14,5
ČT		1000lib					
16.5.	2	6x100k cviceni 4ZN			1000paže		
					1000pac		
	3,5	30x50K 4+1ostře s 45 a 60		3	1000N		
	3,7	200vyplav					
	7,7	5x800 K s 11 1,3,5 ostře					
	7,9	200vyplav					
							10,9
PÁ	2	20x100 4+1 K+PZ 1:30		1	1000vláček		
17.5.	2,4	400NK			1:15/100	1:30/100	
	4,4	20x100 4PZ+ 1K 1:30		2	800	2x100	

