

Hodnocení VT DP Pardubice 31.1. - 7.2.

		spokojenost
<b>Ubytování</b>	4hvězdy hotel na úrovni, hned naproti bazénu	100%
<b>Strava</b>	po dohodě s vedením jsem sestavil jídelníček	100%
<i>snídaně</i>	formou bufetu s velkým výběrem teplé i studené kuchyně	100%
<i>oběd</i>	polévka, zel.salát, hlavní chod (krůtí, kuřecí, rybí maso,rýže,těstoviny,brambory)	100%
<i>večeře</i>	polévka, zel.salát, hlavní chod (krůtí, kuřecí, rybí maso,rýže,těstoviny,brambory)	100%
<b>Tréninky</b>	voda - 2x2h každý den	100%
	sucho - 30min. Před každým tréninkem + protažení po tréninku	100%
<b>Regenerace</b>	sauna,pára,ledová komora	100%
<b>Komentář</b>	Tréninková morálka byla na vysoké úrovni. Až na drobné výpadky spojené s únavou. Nálada v týmu byla výborná. <b>Soustředění bylo ovlivněno malou účastí reprezentantů z různých důvodů</b>	
<b>Přítomni</b>	Matěj Kozubek, Vít Ingeduld,	100%
	Lenka Štěrbová, Michaela Štěrbová, Petra Hauerová, Michaela Ulipová	100%
	Tomáš Kozubek (sparing) drobné výpadky - svalová únava	90%
<b>Nepřítomni</b>	Ján Kutník - neznám důvod	0%
	Karel Baloun - osobní důvody	omluveno
	Jakub Tobiáš - škola	omluveno
	Alena Benešová - VT Thajsko 3 týdny od 5.2. předtím škola	omluveno
	Jana Pechanová - VT Thajsko od 5.2. (rodina)	omluveno
	Silvie Rybářová - Argentina	omluveno
	Barbora Picková - operace	omluveno

Výsledky Kontrolního závodu Pardubice 1.2.2016

Muži:

Jan Míčka	54:15.4
Vít Ingeduld	55:53.0
Ján Kutník	56:42.9
Jakub Tobiáš	57:05.7
Jiří Landsmann	57:43.1
Matěj Kozubek	58:14.9
Tomáš Kozubek	1:04:57.4

Ženy:

Alena Benešová	1:00:46.1
Silvie Rybářová	1:01:05.1
Petra Hauerová	1:09:05.1

ME	muži	ženy
5km	55:45:00	1:00:15
10km	56:15:00	1:00:45
25km	56:30:00	1:01:00
MEJ	muži	ženy
	58:30:00	1:03:00

Tréninkový plán VT DP Pardubice 31.1. - 7.2. 2016

NE 31.1.			8k 2x400pz i 30 400N 6k 2x300pz i 30 300N 4k 2x200pz i 30 200N 2k 2x100pz i 30 100N 20x25UW+25vyplav 500vyplav	6.5
PO 1.2.	5km kontrolní závod		1k1pz2k2pz3k3pz4k4N3k3N2k2N 1K1N 30x50 45,40,35s 200vypl. 20x50N s 1min 200vypl. 10x50M s 1min.200vypl.	6.8
UT 2.2.	500lib. 20x100K s 1:20 5x100K s 1:10 500vyplav 10x100K 1:15 5x100K s 1:10 500vyplav	5.5	2000k vláček 10x150DZP 2:30 1000K vláček 10x150 ZPK 2:30 1000K šnorchl	7
ST 3.2.	<b>20x400K/ 300K ženy</b> 5x5:30 / 5:00 5x5:00 / 4:30 5x5:15/ 4:15 5x5:00 / 4:30 libo vyplav	8.5	500lib. 20x25uw+25M 500lib. 20x25uw+25N sauna	3
ČT 4.2.	1200 (100K/50pz) 4x100N 2min 8x50Z s 50/60 1200 (100pz/50k)4x100N 2min 8x50Z s 50/60 2000vláček	6	<b>muži 6x1500 s 20min 1-3</b> <b>ženy 6x1200 s 20min 1-3</b>	9
PA 5.2.	400k 4x100pz 1:45/30 400N 30x50D/k s 50/60 5x200PZ s 3/3:30 <b>8x50NK s 1:30</b> 400Zsoupaž 400NK + 1500Kšn	6.4	800lib. 800k10:30 + <b>4x100k 1:30</b> + 200vypl 800k10:00 + <b>4x100k 1:20</b> + 200vypl 800k 9:30 + <b>4x100k 1:15</b> + 200vypl 1000N vyplav 500K TC	6.5
SO 6.2.	400K8x50PZ200N 3000 šn 2000 pac 1000 paž	7	400K200PZ200N200Z <b>5x1000k s 12/ž 5x800</b> 16x25uw+25vyplav vyplav	7
NE 7.2.	500lib 4x1000N pl/bez 500vyplav	5		