

Zpráva o průběhu VT SCM DP

SC Nymburk 25.II.-3.III.2013

První letošní společná tréninková akce celostátního Sportovního centra mládeže v dálkovém plavání proběhla dle „Plánu činnosti SCM DP ČR v roce 2013 ve dnech 25.února až 3.března 2013 v Sportovním centru Nymburk.

Omluvili: Kozubek Tomáš (Boh), Kozubek Matěj (Boh), Bláha Michael (LoBe), Zahradník Štěpán (LoBe), Zuček Jiří (SIPI), Tobiáš Jakub (KomBr), Baumrt Ondřej (SICho), Dvořák Vratislav (SICho), Procházka Martin (SIPI), Fialová Renata (SIPI), Ulipová Michaela (SIPI), Šarlaková Čarlota (SIPI), Benešová Alena (KIN), Kurková Lucie (PKVM), Puchnerová Veronika (SOPKo), Jílková Nikola (KPSKI), Solská Adéla (KomBr), Skuhrová Tereza, Lokajová Aneta (UnBr).

Zúčastnili: Čaban Daniel (KVSPa), Pošmourň Matěj (KPSKI), Jurica Josef (SCPAP), Černý Jakub (PKVM), Knotek Jan (SCPAP), Molinaro David (Boh), Ingedult Vít (PIČB), Valášek Jiří (UnBr), Kútník Ján (KomBr), Čtvrtníčková Nikola (KomBr), Šťastná Petra (KomBr), Kubátová Pavlína (SOPKo), Štolková Barbora (SIPI), Procházková Barbora (USK), Štěřbová Lenka (SCPAP), Hovorková Dominika (KIN), Picková Barbora (JPK).

Real.tým : trenéři Jana Satrapová, Jaroslav Mašek a Josef Nalezový, regenerace Josef Zavadil, vedoucím celé akce Josef Nalezový.

Plavci byli tradičně rozděleni do tří družstev (A – Kútník, Ingedult, Molinaro, Černý, Štěřbová, Picková, Procházková, Hovorková, B - Čaban, Pošmourň, Jurica, Kubátová, Šťastná, Štolková, C - Čtvrtníčková, Knotek, Valášek), trénovalo se podle jednotného tréninkového programu, podle výkonnosti byly upravovány počty sérií, počty opakování úseků a intervaly odpočinku resp. režimy startů. Z toho pochopitelně rezultovala individuálně naplvaná kilometráž, časově bylo tréninkové zatížení u všech stejné, tréninkové hodiny ve vodě i na suchu byly využity do maxima. Od druhého dne soustředění byla až do ukončení po odpolední fázi k dispozici hodina regenerace, chlapani/dívky využívali střídavě saunu u bazénu a zařízení centrální regenerace, individuálním problémům věnoval regenerační specialista PepaZava se svými aparáty a zlatýma rukama denně téměř veškerý volný čas.

Pro nymburský výcvikový tábor nebyl zařazen žádný kontrolní test.

Perfektní podmínky nymburského tělovýchovného střediska spolu s bezproblémovým průběhem a splněným plánem daly soustředění vizitku úplné spokojenosti. Pokrok ve zvládnutí náročného programu potěšitelně prezentovali téměř všichni sportovci, obdivuhodně zodpovědný přístup ke školním povinnostem prokázala pětice pardubických plavců. Vzorní studenti v sobotu večer s omluvou neočekávaně opustili soustředění a odjeli se narychlo připravovat na pondělní vyučování, důvod - "nepromarnit ani hodinu" svědčí o výjimečné uvědomělosti.

Profesionální přístup a výkon celého realizačního týmu byl tradičně samozřejmým standardem.

Z Brna 17.III.2013

Přílohy : Ekonomika

Tréninkový plán VT Nymburk



VT SCM DP ČR 24.II. - 3.III.2013 SC Nymburk

<p>Ne Sraz všech účastníků ve SC Nymburk, ubytování, večeře, organizační pokyny, rozdělení do tréninko- 24. vých skupin,</p>	
<p>Po 1000R 25. 24x50 M/Z/P 50"/50"/60", 200≈ 24x100K 8x1'30"/8x1'25"/8x1'30", 400TC~ 1600(75 vlněnbok+25Msouhra/75kopánibok+25Z) 400 VDP <u>Posilovna kluci:</u> kruhový trénink, 9stanovišť, břicho /záda/nohy (45"/+30") <u>Hala dívky:</u> běžecká abeceda, sprinty, 30'basket.</p>	<p>1000R 18x50 M/Z/P stupň3, 60", 300≈ 18x50 K stupň3, 45", 300≈ 1300 (75MZP/+25≈), 300≈ 9x200K 2'45", 400VDP</p>
<p>Út 1000R 26. 24x50 PZě l/o 60", 300≈ 5x400K 5'30"-6', 300≈ 9x200PZ 3', 400VDP Posilovna dívky: kruhový trénink, 9stanovišť, břicho /záda/nohy (45"/+30") Hala kluci: běžecká abeceda, sprinty, 30'basket.</p>	<p>1000R 8x100PZ l/o 1'45", 300≈ 6x300K 4'15", 300≈ 6x300PZ 5', 300≈ 400 VDP Regenerace : kluci sauna, dívky "perličky".</p>
<p>St 1000R 27. 8x100K l/o 1'30", 200≈ 1500K měřeno, 400TC~ , 1500K měřeno 600 (25Z soupaž/+25~) 400VDP <u>Posilovna kluci:</u> technogym, 6 stan/6'zátěž <u>Hala dívky:</u>běžecká rozcvička, 15'kondice, 30' fotbal.</p>	<p>60' relaxační trénink, TC, „pv“ atd. Regenerace : kluci "perličky", dívky sauna.</p>
<p>Čt 1000R 28. 12x100 PZ 1'45", (rychlýK, rychlýPK, rychlýZPK, 300≈ <u>rychlá celá stovka</u>), 1500K (zrychlovaná poslední 25 vkažděstovce) 300≈ 5x400PZ 6'-7' 400VDP <u>Posilovna dívky:</u> technogym, 6 stan/6'zátěž <u>Hala kluci:</u>běžecká rozcvička, 15'kondice, 30' fotbal.</p>	<p>1000R 19x50p (MZpo25m), i15", 300≈ 13x100n 2xK/1xPZě, 2', 300≈ 19x50p (PK po25m) i15", 300≈ 1600sPLOUT(75vlnění/+25M//75kopání/+25Z) 400VDP <u>Regenerace</u> : kluci sauna, dívky "perličky".</p>
<p>Pá 1000R 1. 3x800K 11', 300TC~ 2x800 PZ i60", 300TC~ 800K makat ! 400VDP <u>Posilovna kluci:</u> kruhový trénink, 9stanovišť, břicho /záda/nohy (45"/+30") <u>Hala dívky:</u>běžecká abeceda, starty/sprinty,30'florbal</p>	<p>1000R 1'30"↓ 9x100 stupň3,1'45"(3xMZ/3xPK/3xK),300≈ 5x(3x100K 1'25" +500K/+100≈) 400VDP <u>Regenerace</u> : kluci "perličky", dívky sauna.</p>
<p>So 1000R 2. 2x (1K 1'30" 2K 3'3K 4'15" 400K 6'), 300TC 6x200n (2xK/1xvýběr) 4', 300TC 2x (1M + 2 ZP + 3K + 400PZ) 300VDP <u>Posilovna dívky:</u> technogym, 6 stan/6'zátěž Hala kluci: běžecká rozcvička, obratnost, 30'basket. 400VDP</p>	<p>1000R 20x100K 1'25"(1leh/1ostr,1leh/2ostr,1leh/3ostr 400TC~ až 5xostr) 18x50 M/Z 50", 300~ 800P makat ! , 300~ 3x300 i30" (150MZP+150K) 400VDP Regenerace : kluci sauna, dívky "perličky".</p>
<p>Ne 1000R 3. 9x300K 4' - 4'30" 400TC~ 18x75 i 15" (25M25Z25P) 300TC~ 18x50K 456" 400VDP</p>	<p>V Nymburku 3.III.2013</p>

