

Zpráva z VT SCM DP ČR

Plzeň 31.3.-9.4.2016

Místo a termín: Plavecký stadion Plzeň-Slovany, 31.3.-9.4.2016.

Omluvili : Knotek Josef a Knotek Jan (SCPAP), Šimůnek Rostislav (KIN), Landsman Jiří a Benešová Alena(USK), Černý Jakub a Černá Tereza(PKVM), Dvořák Petr (SIPI), Zach Ondřej(PÍČB), Pavlíčková Anna a Hrušková Alžběta(KomBr), Nováková Renata(SCPAP).

Zúčastnili : Procházka Roman(SjBr), Štěrbá Vojislav(SCPAP), Balcar Lukáš(SCPAP), Lhotka Michal (AŠMB), Šebesta David(SIPI), Dřevínek Martin(SpHoř), Ludvík Tomáš(LoBe), Čaban Daniel (SCPAP), Kozubek Tomáš(Boh), Kozubek Matěj(Boh), Šebestová Lucie(SIPI), Soukupová Pavlína(SIPI), Kotěšovcová Pavla(Boh), Štěrbová Michaela(SCPAP), Avramová Pavla(SCPAP), Hauerová Petra(SIPI), Čtvrtníčková Nikola(KomBr), Hrací Eliška(PKHa), Ulipová Michaela(SIPI), Šťastná Petra(KomBr), Kubátová/Nováková Pavlína (SCPAP), Štolková Barbora(SIPI).

Na žádost trenérky Simony Pokorné byl po projednání s předsedou komise DZP Janem Kozubkem zařazen do sestavy VT Filip Zeman(LoBe) za plnou úhradu ubytovacích a stravovacích nákladů.

Vedení VT: Nalezený Josef - vedoucí VT a trenér, Mašek Jaroslav a Davídek Patrik - trenéři, Zavadil Josef - rehabilitační specialista, Novotná Eliška - fyzioterapeutka.

Průběh VT: Materiální podmínky pro pobyt a trénink tentokrát nebyly v plzeňském areálu k jízdě, pestrost začátků jednotlivých tréninků byla příliš velká a podle nich upravovaných časů snídaní a obědů způsobila nežádoucí ne-řád, ne-li chaos. Naopak chvályhodné nápravy jsme se dočkali v dříve kritizované organizaci, výběru, kvalitě a kvantitě stravy, pochvala putuje na hlavu Patrika Davídka. Ubytování za laskavě ekonomickou cenu bylo na uspokojivé úrovni.

Sestava plavců a plavkyň byla tradičně rozdělena na tři družstva, u kterých trenéři tradičně rotovali, tradičně se trénovalo se podle jednotného tréninkového plánu, tradičně upravovaného nejvýš v režimech startů a odpočinků podle výkonnosti/věku. Využili jsme závodní příležitosti Západočeského poháru 2016 a tréninkovou kontrolu výkonnosti nahradili startem všech účastníků VT na tratích 800 a 1500VZ. Osvěžením byly lekce "důkladnějšího rozcvičení" před odpoledními tréninky vedené fyzioterapeutkou Eliškou Novotnou, které tak suplovaly suchou přípravu. Stejně i protahovací cvičení po tréninku ve vodě byla dílem oprášenou a pro řadu plavců absolutní novinkou jejich tréninkového repertoáru.

Vzhledem k vrcholu zimní sezóny těsně po skončení VT (v neděli 10.4. 5km v Praze-Podolí) byl v druhé polovině soustředění program mírumilovně upraven.

Souhra vedení VT byla dokonalá, přítomnost další specialistky v oblasti regenerace (E.N.) přispěla zaručeně ke zkvalitnění podmínek soustředění a konec konců ke spokojenosti s objemem i kvalitou odvedené práce samotných plavců.

Závěr : Soustředění splnilo své zadání zhruba po všech stránkách, příště zkusím důrazněji trvat na námi navržených tréninkových hodinách.

K žádné události, vyžadující mimořádnou pozornost nedošlo.

Plzeňská lokalita zůstává nadále v čele hitparády nejoblíbenějších destinací a budeme se snažit ji využívat i v budoucnu.

Z Brniska 15. dubna 2016



Pá 1.	1000R 24x50 PZě 50", 200≈ 1800 (75K/+25≈), 200≈ 8x100 PZě MZK1'30"-P1'45", 200≈ 9x100PZ 1'25" 300≈	1000R 2x100K 1'15"+2x200K 2'30"/2'45"+2x300K 3'45 /4'+2x400K 5'5'15"+ 2x500K 6'15", 200≈ 400PZ 6'+300PZ 4'30" + 200PZ 3'+100PZ 300≈
So 2.	Účast na závodech Západočeský pohár 2016 Všichni startují v závodech 800VZ a 1500VZ	Účast na závodech Západočeský pohár 2016 Všichni startují v závodech 800VZ a 1500VZ
Ne 3.	1000R 15x100 *PZ (*MZ,ZP,PK), 1'30", 200≈ 15x200 PZ (75 MZP+125K) 3' 300≈	Nedělní tréninkové volno
Po 4.	1000R 800 (25PZě/+25≈, PZě střídat leh/ostrá), 200≈ 44x50K 45" 1xleh+1xostrá+1xleh/2xostrá+1leh/3o 200≈ 11x200PZ 3' 300≈	1000R 8x100PZ l/o 1'30", 200≈ 9x100K stupň3 1'20", 200≈ 11x300K 3'45" 300≈
Út 5.	1000R 16x75/+25≈, PZ bezMZPK//M,Z,P,K..., 200≈ 3x400K 5', 200≈ 3x300K 3'50", 200≈ 3x200K 2'40", 200≈ 3x100K 1'20", 200≈	1000R 55x100K, 10x1'15"/1x1'30" Minimálně 200≈
St 6.	1000R 5xskládaná 100PZ (25M/+25≈,50MZ/+25≈, 75MZP/+25≈,100PZ/+75≈...), 200≈ 1600PLOUT(75vlnění+25Msouhra,75kopání+25Z) 500TC 16x50 max"pv" + dopl.P/Z start 60" 300≈	Hodinový řízený relax....
Čt 7.	1000R 6x100K+300//+200≈, 5x100+400K//+200≈ 4x100K +500K//200≈, 3x100K+600K//+200≈ 900 (25M/Z+25≈) 300≈	1000R 800 (25PZě/+25≈), 200≈ 5x (100PZ 1'30"+8x50-50"/60"//+100≈), 200≈ 900 (25K hypox/+25≈) 300≈
Pá 8.	1000R 5x500K 6'30", 200≈, 300n výběr, 5x400PZ 6', 200≈, 300n výběr 300≈	1000R 8x50 PZě l/o, 60", 200≈ 8x50K l/o 50", 200≈ 8x100PZ l/o 1'30", 200≈ 8x100K l/o 1'25", 200≈ 1000TC, 300≈
So 9.	1000R 1600 (75MZP/+25≈), 500TC 1800 (125K/+25≈) 300≈	

Kontrolní start členů VT SCM DP v Plzni na 800 a 1500VZ
Západočeský pohár 2016 (50m, 2.4.2016)

	800VZ	1500VZ
Hauerová Petra	9:38,91	18:19,38
Štěřbová Michaela	9:40,78	18:20,95
Ulipová Michaela	9:43,54	18:16,46
Šebestová Lucie	9:49,98	18:43,90
Šťastná Petra	9:54,98	18:44,41
Avramová Pavla	10:02,15	19:29,36
Soukupová Pavlína	10:03,50	19:00,19
Kubátová Pavlína	10:14,63	19:16,66
Štolková Barbora	10:25,32	20:03,00
Hracká Eliška	10:53,61	21:54,50
Kotěšovcová Pavla	11:03,63	21:10,20
Čtvrtníčková Nikola	11:11,11	22:24,40
Ludvík Tomáš	8:37,57	17:20,03
Kozubek Matěj	8:49,94	16:34,08
Štěřba Vojislav	9:06,53	17:30,89
Šebesta David	9:14,95	17:30,76
Balcar Lukáš	9:19,30	17:51,43
Zeman Filip	9:23,34	18:04,95
Lhotka Michal	9:32,61	18:20,51
Dřevínek Martin	9:34,21	18:33,28
Kozubek Tomáš	9:38,82	18:32,35
Čaban Daniel	9:45,88	18:10,44
Procházka Roman	9:46,79	18:57,84

jN.