

# Zpráva z VT SCM DP ČR

Plzeň2 16.-20.08. 2021

Místo a termín: Plavecký areál města Plzně, Nám. gen. Píky 42, 326 00 Plzeň, 16.-20.8. 2021.

Zúčastnili: Chára Jakub, Šimsa Radek, Šimsa Ondřej, Tikovský Denis (všichni Boh), Borovka Denis (SABR), Halva Marek, Skalník Marek, Vašata Michal (PKKBr), Tadeáš Neliba (Lobe), Matoušek Marek (PIČB), Peciar Tomáš (KomBr), sparing Straka Martin (Boh) a Zach Ondřej (PIČB) oba za plnou úhradu pobytových nákladů 3.500,- (strava 450,- + ubytování 250,- = 700,- x 5 dnů = 3.500,- Kč).

Kadlecová Rozálie (ZÉHK), Kotoučová Barbora (NePK), Hasilová Monika a Zubalíková Lucie (obě KomBr), Doležalová Sára (SpTř), Seidlová Miriam (SKS), Pleskotová Julie a Bartošová Denisa (obě Boh), Šebestová Lucie a Řezníčková Alena (obě SIPI).

Vedení VT: Nalezený Josef (Brno) - vedoucí VT a trenér, Mašek Jan (Příbram) - trenér, Davídek Patrik (Plzeň) - trenér, Zavadil Josef (Olomouc) - regenerační specialista.

Průběh VT: Materiální podmínky pro pobyt a trénink v plzeňském plaveckém areálu na Slovanech byly tradičně chvályhodné, požadavky na pronájem bazénu uspokojeny v žádaném komfortu, ubytování na dobré úrovni a stravování díky vztrácivosti a obětavosti p. Šnajdrové z bufetu Habr náležitě pestré a až ne/patříčně dostatečné.

V tréninku jsme se drželi osvědčeného modelu - tradiční rozdělení na tři družstva s tradiční rotací trenérů, tradičně podle jednotného tréninkového plánu, tradičně upravovaného v režimech startů a odpočinků podle výkonnosti. Sentimentální náladě (poslední VT v této trenérské sestavě!) nakonec podlehl i původní tréninkový plán a vzhledem k víkendovým závodům na račickém kanále bylo několik tréninků upraveno do téměř vylad'ovací podoby. Snad nám to historie dálkového plavání promine....

Pracovní morálka všech plavců byla příjemně zodpovědná, spolupráce vedení VT fungovala bez sebemenšího zádrhele, žádné zdravotní, kázeňské ani organizační potíže nekazily panující pohodu a dobrou náladu.

Závěr : Soustředění splnilo své zadání po všech stránkách.

Z Brniska 23.08. 2021

Josef Nalezený  
vedoucí trenér SCM DP



<b>Po</b>	1000R	1000R
<b>16.</b>	1800 (75 MZP/+25~), 200~	5x100K 1'20", 100~
	1800(12x125K/+25~) 200~	5x200K 2'45", 100~
	100PZ/+50~+200PZ/+50~+300PZ/+50~+400PZ	5x300K 4', 100~
	VDP	5x400K 5'15", 100~
		9x100PZ 1'30"
		VDP
<b>Út</b>	1000R	Výběh 50'
<b>17.</b>	18x100 Kleh/PZsviž 1'30", 300TC	1000R
	6x300K 3'45", 300TC	4x(5x200K 2'40" + 6x100K 1'20") +
	8x50K l/o 45", 100~	5x200K 2'40"
	6x(200K 2'40" + 100K 1'20")	VDP
	VDP	
<b>St</b>	1000R	1000R
<b>18.</b>	40x50 plout 60"(liché max „pv“+ M,Z,P souhra sudé M dobíhačka)	2000 PZ(75/+25~, vynechávanou rotovat75/+25)
	500TC	300TC
	1800 (25MsPn/+25~, 25Zsoup/+25~)	2000K (naskluz a finišovat posl.25,50,75)
	500TC	300TC
	18x25K hypox/+25~,	8x200/+50~(150 M+Z+P +50Kn)
	VDP	VDP
<b>Čt</b>	1000R	KONDICE 50'
<b>19.</b>	44x50K 45" leh/sviž...leh/8sviž, 300TC	1000R
	11x200K 2'35", 300TC	1800 (50/+25~ M,Z,P), 200~
	11x200PZ (75MZP+125K) 3'	9x450K 6'
	VDP	VDP
<b>Pá</b>	1000R	1000R
<b>20.</b>	3x900K i60", 300TC	15x(100 1'15"+50K 50"), 300TC
	1800(25/+25~, M/Z/P), 200~	12x150(MZP) i15", 300TC
	2x900K i60"	1500K svižně
	VDP	VDP

z Brniska 07.08. 2021

