

# Zpráva z VT SCM DP ČR

Plzeň 28.6.-4.7. 2021

Místo a termín: Plavecký areál města Plzně, Nám. gen. Píky 42, 326 00 Plzeň, 28.6.-4.7. 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, Kozubek Matěj/sparing (oba KomBr), Kadlecová Rozálie (ZÉHK), Pumannová Anna, Mašková Justýna (PKVM), Kotoučová Barbora (NePK), Hasilová Monika (KomBr), Doležalová Sára (SpTř), Seidlová Miriam (SKS), Machýčková Magdaléna (SIOp), Bařinová Adéla (KomBr) a Hrušková Anna (SABR) obě sparing.

Vedení VT: Nalezený Josef - vedoucí VT a trenér, Kavřík Adam - trenér, Davídek Patrik - trenér, Zavadil Josef - 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 panujících letních vedrech jsme zpoceni závistivě vzpomínali na blahodárnost otevřené strakonické padesátky. V tréninku jsme se drželi osvědčeného modelu - tradiční rozdělení na tři družstva s tradiční rotací trenérů, tradičně podle jednotného tréninkového plánu, tradičně upravovaného nejvyš v režimech startů a odpočinků podle výkonnosti. Díky dobré pracovní morálce týdenní nálož všichni účastníci zvládli na slušné úrovni. Škoda, že závěrečný tříkilometrový test nemohli absolvovat všichni účastníci VT. Rodinné/osobní/dopravní/oddílové aj. důvody byly tak nepřekonatelné, že nejmenovaní museli odjet....

## **Kontrolní test 3000K** (Plzeň 50m bazén, 4.7. 2021)

Peciar Tomáš	35:51,6	Kotoučová Barbora	40:26,40
Šimsa Radek	37:08,14	Hasilová Monika	41:45,59
Borovka Denis	37:10,0	Kadlecová Rozálie	42:47,51
Vašata Michal	38:16,6	Mašková Justýna	43:21
Šimsa Ondřej	39:17,05	Machýčková Magda	43:16
Neliba Tedeáš	40:44,15	Pulmannová Anna	43:29
		Hrušková Anna	44:47

Kázeňské ani zdravotní problémy se nevyskytly. Souhra vedení VT byla tradičně dokonalá, žádné organizační potíže nás netrápily.

Závěr : Soustředění splnilo své zadání po všech stránkách.

Z Brniska 06.07. 2021

Josef Nalezený  
vedoucí trenér SCM DP



<b>Po</b> <b>28.</b>		sraz v 15,00 na ubytovně, od 16,00 bazén 90' relaxace po víkendových závodech
<b>Út</b> <b>29.</b>	1000R 32x50 PZě 50"-60", 1/o , 300≈ 6x300K (2x/3xstupň) 4, 300≈ 3x(100M+200ZP+300K, 1'30"/3'30"/5), VDP	<b>KONDICE na LOUCE 60'</b> 1000R trénink na šířku 25m 48x25 30", PZě leh/ostr, 300TC 7 skládaných 100K(30"/45"/70"/1'45") 300TC 48x25 PZě/Kn 30" M/Kn/Z/Kn/P/Kn... VDP
<b>St</b> <b>30.</b>	1000R 2Ki15"+7x1K 1'20"/+50~,3K I'15"+6x1K/+50~ 4K 5'+5x1K 1'20"/+50~, 5K 6'30"+4x1K /+50K 6K 8'+3x1K/+50~, 7K 9'30"+2x1K 1'20" VDP	<b>VÝBĚH 60'</b> 1000R 77x100K 1'20" VDP
<b>Čt</b> <b>1.</b>	1000R 36x50plout 1'(max „pv“ +doplavat Kn), 300TC 36x50(K45"/25M25Z55", K45"/25Z25P 55") 300TC 24x50plout 60"(Mdobřhačka/Zsoupaž/PsKn) VDP	Volno
<b>Pá</b> <b>2.</b>	1000R 4x100K 1'20"/+100~ 4x200K 2'40"/+100~ 4x300K 4'/+100~ 4x400K 5'20"/+300~ 400PZ 6'+ 300PZ 4'30"+200PZ 3'+100PZ VDP	<b>KOTOUČKY na LOUCE 3x</b> 1000R 1000K+900K i60", 300TC 1800(75MZP/+25~), 200~ 900K+800K i60" VDP
<b>So</b> <b>3.</b>	1000R 44x50K 50" 1/o...1/8xo, 30TC 6x(200K 2'45" + 100 K 1'15"), 300TC 1500 (75MZP/+25~) VDP	1000R 18x100PZ 1'30"(lehká/2svižně), 300TC 4x(300K3'50"+3x50K 45"/60"), 300TC 1500K svižně VDP
<b>Ne</b> <b>4.</b>	1000R 12x(100K 1'20" +50K 40") 9x200PZ 3', 300TC 9x200K 2'300TC VDP	1000R 3000K VDP

V Brnisku 26.6.2021

