

Zpráva o VT SCM DP

Třetí letošní výcvikový tábor se podle „Plánu činnosti SCM DP 2013“ uskutečnil v plaveckém areálu „Na Křemelce“ ve Strakonících.

Z 36 pozvaných se po sérii omluv zčásti řádných, zčásti řácky pozdních a zprostředkovaných zúčastnilo 18 sportovců (Boh Kozubek Tomáš, Kozubek Matěj, Skuhrová Tereza; KomBr Šťastná Petra, Čtvrtníčková Nikola, Kútník Ján, Picková Barbora, Solská Adéla; SIPI Fialová Renáta, Štolková Barbora, ,Ulipová Michaela, Šarlaková Čarlota; SCPaP Knotek Jan, Jurica Josef, Čaban Daniel; PKVM Černý Jakub; PLČB Ingedult Vít; SOPKo Kubátová Pavlína), trenérské vedení fungovalo v tradičním složení Jarda Mašek a Josef Nalezený, v dvojí roli trenéra a regeneračního specialisty si soustředění užíval Pepa Zavadil.

Ubytování a stravování bylo v přijatelné kvalitě a přiměřené ceně v ubytovně Palermo v blízkosti plaveckého stadionu, pronájmy bazénu uspokojeny v požadovaném rozsahu a časech, vedle nejlevnější tělocvičny Jihočeské přírody (výběhy kolem Otavy) jsme využili posilovnu hokejového oddílu (za úplatu) přímo v areálu zimního stadionu.

Vzhledem ke slušné účasti jsme trénovali v osvědčeném modelu tří družstev s rotací trenérů, tradičně podle jednotného tréninkového programu, podle výkonnosti byl trénink upravován (počty sérií a opakování, délky tratí, intervaly odpočinku) a z této diferenciací pak pochopitelně rezultovala individuálně naplvaná kilometráž. Časově bylo tréninkové zatížení u všech stejné, tréninkové hodiny byly využity do maxima. Tréninková morálka byla u všech účastníků příkladná, s povděkem jsme kvitovali absenci exhibicí "zdravých-nemocných".

Součástí přípravy byl i testík 3000K, jehož výsledky mohou posloužit zejména osobním trenérům.

Spolehlivě vyzkoušené podmínky strakonického plaveckého areálu v kombinaci s ekonomickým ubytováním a stravováním se osvědčily i tentokrát a s jejich využitím počítáme i v budoucnu. Spolupráce a souhra celého realizačního týmu je vyladěná na maximální efektivitu, těžko se nám hledají cesty ke zlepšení, je to nadoraz. Dobře nám tak!

Z Brniska si 29.V.201 ulevil Josef Nalezený

vedoucí VT SCM DP a vedoucí trenér SCM DP ČR



VT SCM DP ČR 20.V. – 26.V.2013 Strakonice

Ne 19.	17.00- 19.00 sraz všech účastníků v ubytovně Palermo, ubytování, organizační pokyny, večeře...	
Po 20.	1000R // startující v Pardubicích 60' cochcárna 600 PZě (3x/4x25/+25≈) 200≈ 24x50 M/Z/P 50"/50"/60", 200≈ 24x100K 8x1'30"/8x1'25"/8x1'30" 300 ≈	1000R 8x100PZ 1/o 1'45", 200≈ 6x300PZ 5', 200≈ 6x300K 4'15" 300 ≈
Út 21.	1000R 24x50 PZě stupň3 60", 200≈ 9x200PZ 3', 200≈ 5x400K 6' 300≈	1000R 6x100K 1/o 1'30", 200≈ 3000K načas Testiček 800 TC, 600 (25hypoxK/+25≈) 300≈
	<i>Na suchu: 50' Mix SUBMAX síly + trup + nohy</i>	
St 22.	1000R 1000 kopání bok PLOUT, posl. 25 Zsouhra 400TC 20x100K 1/o, 1/2xo..., 400TC 1000 vlnění bok PLOUT, posl. 25 Msouhra 300≈	Řízená relaxace v bazénu – 60'
	<i>Na suchu: Výběh na Slaník a zpět (cca 35')</i>	
Čt 23.	1000R 3x800K 11', 400≈ 2x800K 11', 400≈ 1x800K 300≈	1000R 1'30"↓ 9x100 stupň3, 1'45" (3xMZ/3xPK/3xK), 200≈ 5x(4x100K 1'25" +500K/+100≈) 800 (25M/Z+25≈) 300≈
	<i>Na suchu: KONDICE 2x[20x(45"+/15")2']</i>	
Pá 24.	1000R 16x50 PZě 60", 1/o, 200≈ 3x400K stupň 6', 400≈ 5x(100M+200ZP+300K, 1'40"/3'30"/4'15" 300≈	1000R 36x50 PLOUT 60" (max „pv“+dopl. PZě), 200≈ 33x50K s PAC 50", druhá 25 hypoxicky 300TC
	<i>Na suchu : Výběh na Slaník a zpátky (35')</i>	
So 25.	1000R 5x600K 9'(PAC/PLOUT), 200≈ 18x100 (K 1'30"/PZ 1'40"), 200≈ 10x50Kn 70" 300≈	1000R 10x100n 2'(50K+50M), 200≈ 1500K vkuse, PAC+PLOUT, střídat 100leh/100ostrá 200≈ 5x(100K 1'30" 50PZě 50" 100K 1'30" 50PZě 50") 200≈ 5x200K 3' 300≈
	<i>Na suchu: KOTOUČKY 3x[11x(45"+/15"), 2']</i>	
Ne 26.	1000R 10x200(100K+50Z+25P+25M) i15", 200≈ 15x100K 1'30", 200≈ 1600 (4x400 i 30", Kcvič/K/Pzcvič/PZ) 300≈	

V Brně dne 19.V.2013



TEST 3000 VZ

Strakonice 50m bazén, 21.5.2013

KÚTNIK Ján	34:52,0
INGEDULT Vít	35:04,5
KOZUBEK Matěj	35:07,0
ČERNÝ Jakub	38:24,8
ČABAN Daniel	39:00,0
KOZUBEK Tomáš	41:45,0
JURICA Josef	42:25,0
KNOTEK Jan	53:50,0
PICKOVÁ Barbora	39:32,2
SOLSKÁ Adéla	40:03,4
ŠTOLKOVÁ Barbora	41:00,7
ULIPOVÁ Michaela	41:16,9
ŠŤASTNÁ Petra	41:24,3
ŠARLAKOVÁ Šarlota	42:09,4
KUBÁTOVÁ Pavlína	42:32,0
FIALOVÁ Renáta	42:53,3
ČTVRTNÍČKOVÁ Nikola	45:32,7
SKUHROVÁ Tereza	51:16,0

PepaZava+JardaMáša+PepaNejda
Strakonice 21.5.2013