

# Zpráva z VT SCM DP ČR

Strakonice 14.-24.6. 2020

Místo a termín: Strakonice, Plavecký stadion Na Křemelce, Hotel Bílá růže, 14.-24.6. 2020.

Zúčastnili: Štěrba Vojislav, Straka Martin, Lajčuk Leonard, Tikovský Denis(všichni Boh), Chocholatý Tomáš(SIPI), Matoušek Marek(PIČB), Halva Marek, Skalník Marek, Vašata Michal(všichni PKKBr), Neliba Tadeáš (LoBe), Reismüller Tomáš(PKPří), Borovka Denis(SABR), Suk Martin(SOPKo), Kozubek Matěj(Boh) repre-sparing, Seidlová Miriam, Bartošová Denisa(obě SKS), Soukupová Pavlína(SIPI), Kotoučová Barbora(NePK), Seidlová Veronika(Boh), Poustecká Lucie, Pleskotová Julie(obě Boh), Mašková Justýna(PKVM), Doležalová Sára(SpTř), Machýčková Magdalena(SIOp), ZUbalíková Lucie(KomBr), Cervinková Kateřina(SpPří)\*/Rálišová Veronika(ZÉHK), Bařinová Adéla(KomBr)sparing.  
\*Za po dvou dnech účasti omluvenou Červinkovou nastoupila Rálišová (s plnou úhradou pobytových nákladů).

Vedení VT: Nalezený Josef - vedoucí VT a trenér, Mašek Jaroslav - trenér, Kavřík Adam - trenér, Zavadil Josef - regenerační specialista.

Průběh VT: Materiální podmínky pro pobyt a trénink ve strakonickém areálu Na Křemelce byly tradičně chvályhodné, požadavky na pronájem bazénu uspokojeny komfortně, ubytování a stravování na velice dobré úrovni a díky vztřícnosti ředitele hotelu Bílá růže za přijatelně ekonomickou cenu. Přízeň sv.Petra ohledně počasí bohužel zůstala nevyslyšena, plavci ale deštivé počasí zvládli a zdravotní problémy byly minimální a naštěstí až poslední den. Enormní zájem plavců a plavkyň naplnil sestavu sportovců a pronajaté dráhy doslova po okraj, drželi jsme se osvědčeného modelu - tradiční rozdělení na tři družstva, tradiční rotace trenérů, tradičně se trénovalo podle jednotného tréninkového plánu, tradičně upravovaného nejvýš v režimech startů a odpočinků podle výkonnosti, vzhledem k jarní tréninkové absenci jsme upustili od důrazu na kvalitu plavaných motivů a modlili jsme se za rámcové zvládnutí objemu práce. Díky dobré pracovní morálce nezvyklou desetidenní nálož všichni účastníci zvládli na slušné úrovni, žádné kázeňské problémy se nevyskytly, blížící se vrchol na Sečské nádrži zřejmě udělal své. Díky pozdějšímu oteplení byl splněn i plán přípravy na suchu, kterou jsme brali naozaj jako doplňující složku přípravy, primární zůstala práce ve vodě. Souhra vedení VT byla tradičně dokonalá, žádné organizační potíže nás netrápily, zdravotní omezení a event. tréninkové absence byly zanedbatelné.

Závěr : Soustředění splnilo své zadání po všech stránkách, absolvovaná tréninková práce by mohla být slušným vkladem do výkonnosti v celé letošní letní sezóně

Na okraj : Neodpustím si myšlenku (sic možná vzdálenou od reality !?) - snad se po koronavirové pandemii dá obecně doufat v změnu myšlení, hierarchií životních hodnot a motivací i u mladé generace a její zodpovědnější přístup k šancím třeba ve sportovní oblasti.

Z Brniska 3.7. 2020

Josef Nalezený  
vedoucí trenér SCM DP



**SCM DP ČR 14. – 24. června 2020 Strakonice**

<b>Ne</b>	Sraz všech účastníků na hotelu Bílá růže, ubytování, org. pokyny, rozdělení do trén. skupin	
<b>14.</b>		1000R
		16x100PZ/+25≈, 300TC
		12x125K/+25≈, 300VDP
<b>Po</b>	1000R	1000R
<b>15.</b>	1200 (3x25/+25≈, stupň3)PZě, 300≈TC	9x300K 4', 300≈TC
	9x200PZ 3', 300≈TC	1800 (75PZbezK/+25≈,75Knohy/+25≈) 300≈TC
	33x50K 50", 300VDP	16x25Khypox/+25≈, 300VDP
<b>Út</b>	1000R	1000R
<b>16.</b>	12x100stupň3(3xPZ1'30"/3xK1'20") 300≈TC	18x50 PZě l/o M/Z/P 50"/60", 300≈TC
	2x(3x500K/+300≈TC) i30"/45", 300VDP	18x50K stupň3 50", 300≈TC
	KOTOUČKY 3x[15x(45"/+15")] <sup>2</sup>	9x400PZ 6', 300VDP
<b>St</b>	1000R	Řízená hodinová relaxace,
<b>17.</b>	33x50 plout(max „pv“+M/Z/P)60", 300≈TC	
	18x100n 5xK/1xvýběr, 2', 300≈TC	
	5x300K 4', 300VDP	
<b>Čt</b>	1000R 300≈TC↓	1000R
<b>18.</b>	1500 s PLOUTkopáníbok/záda,posl25Zsouhra	20x100K leh/l/o,l/2o,l/3o,l/4o,l/5o, 1'30", 300≈TC
	18x(75M,Z,K/+25≈), 300≈TC	18x100 i15" (50M50Z/50Z50P), 300≈TC
	1500 sPLOUTvlněníbok/záda,posl25Msouhra	2x900K i60", 300VDP
	300VDP	dopoledne KONDICE 50'
<b>Pá</b>	1000R 300≈TC↓	1000R
<b>19.</b>	12x100stupň4,4xK1'20"/4xPZ1'30"/4xK1'20"	1500K na čas, 500≈TC
	3x100K 1'20" 3x2K 2'45" 3x3K 4', 3x4K 5'15"	5x300PZ i 30", 300≈TC
	300VDP	1500K na čas, 500VDP
<b>So</b>	1000R	tréninkové volno
<b>20.</b>	200K2'45"+7x1K 1'20" 3K 4'+6x1K 4K5'15"+5x1K	
	5K6'30"+4x1K+6K 7'45"+3x1K+7K 9'+2x1K, 300VDP	dopoledne VÝBĚH 40'
<b>Ne</b>	1000R	tréninkové volno
<b>21.</b>	18x25K/+25≈, 300≈TC	
	3x(100M 1'30"200ZP 3'15" 300K 5')300≈TC	
	18x25K/+25≈, 300≈TC	
<b>Po</b>	1000R	1000R
<b>22.</b>	9x100K stupň 1'30", 300≈TC	20x50 l/o+3xstupň PZě 60", 300≈TC
	3x800K 11', 300≈TC	5x500K 7', 300≈TC
	9x150n 3'15", 300VDP	5x400PZ 6'30", 300VDP
<b>Út</b>	1000R	1000R
<b>23.</b>	2x1K+700K9'3x1K+6K7'45" 4x1K+5K6'30"	33x50K PAC 50", 300≈TC
	5x1K+4K5'15" 6x1K+3K4'7x1K+2K, 3VDP	18x100 PLOUT kopání/vlnění 1'45", 300≈TC
		2x1000K i60", PAC/PLOUT, 300VDP
<b>St</b>	1000R	
<b>24.</b>	18x100 i15" (50M50Z, 50Z50P), 300≈TC	
	3x4K 5'15" 3x3K 4'3x2K 2'45" 3x1K 1'20"	
	300VDP	

V Brně 12.-13.6. 2020

