

# Zpráva z VT SCM DP ČR

Strakonice 24.8.-1.9.2017

Místo a termín: Strakonice, Plavecký stadion Na Křemelce, Ubytovna a restaurace PALERMO, 24.8.-1.9.2017.

Zúčastnili: Suk M., Vránová G. (oba SOPKo), Šebesta D., Šebestová L., Soukupová P., Hauerová P., Ulipová M. (všichni SIPI), Kozubek T.(Boh), Čaban D., Štěrbá V., Štěrbová M. (všichni SCPAP), Vodičková M. (RPI), Zubalíková L., Pavlíčková A., Šťastná P. (všichni KomBr), Ludvík D. (LoBe), Benešová A. (USK), Lhotka M. (AŠMB). Na speciální přání osobního trenéra A.Kavříka (člena realizačního týmu SCM DP) byl do VT zařazen Jakub Humlíček za plnou úhradu denní penze 650Kč.

Vedení VT: Nalezený Josef - vedoucí VT a trenér, Mašek Jaroslav - trenér, Novotná Eliška – fyzioterapeut a J.Zavdil Josef v dvojčediné roli trenéra a rehabilitačního specialisty, když po omluvě „na poslední chvíli“ trenéra Jakuba Říhy souhlasil vedle masérské činnosti i s výkonem funkce trenéra (za 50% denní odměny). Na počet devatenácti sportovců bylo toto řešení organizačně i ekonomicky nejvýš efektivní.

Průběh VT: Materiální podmínky pro pobyt a trénink ve strakonickém areálu Na Křemelce byly tradičně chvaly-hodné, ubytování a stravování na velice dobré úrovni a za ekonomickou cenu, požadavky na pronájem bazénu uspokojeny komfortně.

Sestava plavců a plavkyň byla tradičně rozdělena na tři družstva, u kterých trenéři tradičně rotovali, tradičně se trénovalo podle jednotného tréninkového plánu, tradičně upravovaného nejvýš v režimech startů a odpočinků podle výkonnosti a věku, navíc i s ohledem na závody v Račicích po skončení soustředění. Splněn byl díky přízni počasí i plán přípravy na suchu.

Souhra vedení VT byla tradičně dokonalá, žádné organizační ani kázeňské problémy se nevyskytly, zdravotní omezení a tréninkové absence byly zanedbatelné.

Závěr : Soustředění splnilo své zadání po všech stránkách, absolvovaná tréninková práce by mohla být slušným vkladem do výkonnosti na MČR v Račicích a zároveň i do nového ročního tréninkového cyklu.

Z Brniska 5.září 2017

Josef Nalezený  
vedoucí trenér SCM DP



<b>Čt</b> <b>24.</b>	Sraz na ubytovně PALERMO, ubytování, večere, organizační pokyny, rozdělení do družstev...	
<b>Pá</b> <b>25.</b>	1000R 1200 PZě spojovačky 25/+25≈, 300TC 1200 PZě spojovačky 50/+25≈, 300 vyplavání	1000R 32x50 PZě l/o 50“, 300TC 16x100PZ 1'30“ l/o, 300TC 1800 spojovačky 125K/+25≈, 300≈
<b>So</b> <b>26.</b>	1000R 32x25*/+25≈ PZě l/o, 300TC 2x1000K i60“, 300TC 1000 PZ (100PZ+200PZ+300PZ+400PZ v kuse) 300≈	1000R 1600 spojovačky (75PZ bez 1 způsobu/+25≈, vy- nechávaný rotuje), 300TC 6x300K 4', 300TC 6x200PZ 3', 300≈
<b>Ne</b> <b>27.</b>	1000R 33x50 60“ s PLOUT, max“pv“ + M,Z,P doplavit 350TC 6x500K 7' 300≈	Tréninkové volno
<b>Po</b> <b>28.</b>	1000R 4x (10x25/+25≈, 100≈) M,Z,P,K 300TC 24x50n 1'15“(3xK/1xM,Z,P,druhá25ostřejší) 24x50 PAC 60“ Z,P,K 300≈	1000R 18x100K 1'20“, 300TC 16x100 PZ*(50M+50Z/50Z+50P/50P+50K)1'30“ 300TC 4x400K 5', 300≈
<b>Út</b> <b>29.</b>	1000R 36x50K l/o 50“, 300TC 3x400PZ 6', 300TC 15x100K 1'30“ (poslední 25 finiš!!!), 300≈	1000R 12x100PZ stupň 4 odzadu 1'30“, 300TC 11x200K 2'45“, 300TC 900Z (posl v každé stovce 25P), 300≈
<b>St</b> <b>30.</b>	1000R 1500PLOUTvlnění(posl v každé stovce Msouhra) 500TC 16x50K PAC 60“, druhá 25 finišová!, 500TC 1500PLOUTkopání(posl v každé stovce Zsouhra) 300≈	KOTOUČKY 3x[11x(45“/+15“)] 2' Hodinový řízený relax v bazénu.
<b>Čt</b> <b>31.</b>	1000R 12x (75/+25≈, M/Z/P/K), 300TC 5xskládaná 100PZ(25M/+25≈,50MZ/+25≈,75MZP /+25≈,100PZ/+125≈), 250≈ 1000K hodně svižně, 300≈	1000R 16x25/+25≈, PZě l/o, 300TC 5x skládaná 200K (50K/+25≈,100K/+25≈,150K/+ 25≈, 200K/+125≈) 900 (25n+25souhra/+50≈, M.Z,P), 300≈
<b>Pá</b> <b>1.</b>	1000R 6x100K 1'20“, 100≈ 5x200K 2'45“, 200≈ 4x300K 4', 300≈ 3x400K 5' 300≈	

Z Brniska 23.VIII.2017

