

Zpráva z VT SCM DP ČR

Plzeň 19.3.-26.3.2017

Místo a termín: Plavecký stadion Plzeň-Slovany, 19.3.-26.3.2017.

Zúčastnili : Bareš Petr (SCPAP), Knotek Josef (SCPAP), Štěrba Vojislav (SCPAP), Čaban Daniel (SCPAP), Lhotka Michal (AŠMB), Juna Tomáš (TJKr), Zeman Filip (LoBe), Šebesta David (SIPI), Kozubek Tomáš (Boh) – 9 chlapců.

Šebestová Lucie (SIPI), Soukupová Pavlína (SIPI), Hauerová Petra (SIPI), Ulipová Michaela (SIPI), Lipovská Vanesa (Boh), Kotěšovcová Pavla (Boh), Štěrbová Michaela (SCPAP), Avramová Pavla (SCPAP), Hracká Eliška (KomBr), Čížková Romana (KomBr), Vodičková Michaela (RPI), Vránová Michaela (SOPKo), Benešová Alena (USK) – 13 dívek.

Na vlastní žádost byla po projednání s předsedou komise DZP Janem Kozubkem zařazena do sestavy VT reprezentantka ČR Štěrbová Lenka za plnou úhradu ubytovacích a stravovacích nákladů.

Vedení VT: Nalezený Josef - vedoucí VT a trenér, Mašek Jaroslav a Davídek Patrik - trenéři, Zavadil Josef - rehabilitační specialista, Novotná Eliška - fyzioterapeutka.

Průběh VT: Materiální podmínky pro pobyt a trénink byly v plzeňském areálu opět na standardně uspokojivé úrovni, začátky dopoledních i odpoledních fází v optimálních časech. Skóre plné spokojenosti se stravováním nabouraly dva-tři nepodarky, vážnějším problémem se ukazuje republikově plošné zdražení stravovacích služeb, kdy komfort v sortimentu a váhovém množství žádoucích surovin bude zřejmě stále obtížnější dodržet. Skončit na francouzských bramborech, rizotu, šunkoflecích a neidentifikovatelných masových koulích není vábná perspektiva, obzvláště při úsporných variantách šikovného kuchaře.

Ubytování za laskavě ekonomickou cenu bylo na uspokojivé úrovni.

Sestava plavců a plavkyň byla tradičně rozdělena na tři družstva, u kterých trenéři tradičně rotovali, tradičně se trénovalo se podle jednotného tréninkového plánu, tradičně upravovaného nejvýš v režimech startů a odpočinků podle výkonnosti/věku. Po delší absenci se plavci mohli předvést v tříkilometrovém testíku. Standartem bylo protahovací cvičení po tréninku ve vodě, vedené fyzioterapeutkou Eliškou, zamýšlené využití terénu u venkovního bazénu jsme museli pro hodně jarní počasí oželet, do malé tělocvičny na bazénu jsme se prakticky nedostali. Souhra vedení VT byla dokonalá, stejně tak dělba práce v regeneraci obou specialistů.

Žádné problémy výchovného charakteru se nevyskytly, bohužel zdravotní indispozice Elišky Hrácké (nakopnutí do lokte plavcem z veřejnosti) se ukázala vážnější než léčitelná v našich možnostech a poslala ji po třech dnech domů.

Závěr: Soustředění splnilo své zadání po všech stránkách, plzeňská lokalita zůstává nadále v čele hitparády nejoblíbenějších destinací a budeme se snažit ji využívat i v budoucnu.

Z Brniska 30. března 2017

jNalezený vedoucí trenér SCM DP



TEST 3000m

VT SCM DP Plzeň (50m bazén) 23.3.2017

Ingedult Vít	34:00,0
Šebesta David	35:12,4
Štěrba Vojislav	36:23,2
Lhotka Michal	36:40,0
Kozubek Tomáš	36:43,0
Čaban Daniel	36:49,0
Zeman Filip	36:54,4
Juna Tomáš	37:09,0
Bareš Petr	43:19,2
Knotek Josef	49:36,1
Benešová Alena	36:16,2
Štěrbová Michaela	36:34,0
Štěrbová Lenka	36:53,8
Avramová Pavla	37:31,0
Soukupová Pavlína	37:40,0
Hauerová Petra	37:43,0
Šebestová Lucie	38:53,5
Ulipová Michaela	39:41,0
Vodičková Michaela	40:20,2
Vránová Gabriela	41:51,3
Lipovská Vanesa	42:07,8
Čížková Romana	42:18,2
Kotěšovcová Pavla	45:17,1

nalmašdav

Ne 19.	Sraz všech účastníků na ubytovně, ubytování, večere, organizační pokyny, rozdělení do tréninkových skupin,	
Po 20.	1000R 600 PZě (3x25stupň/+25≈), 200≈ 30x50 M/Z/P 50"/50"/60", 200≈ 30x100K 10x1'30"/10x1'25"/10x1'30" 200 VDP	1000R 8x100PZ l/o 1'45", 200≈ 7x300PZ 5', 200≈ 7x300K 4'15" 200 VDP
Út 21.	1000R 24x50 PZě stupň3 60", 200≈ 9x200PZ 3', 200≈	1000R 3x800K 11', 200≈ 2x800K 11', 200≈
	5x400K 6' 200VDP	1x800K 200 VDP
St 22.	1000R 1200PZě (25TC*/+25≈,*roztaž/zat'at/norm),200≈ 12x100 PZ 1'45", (rychlý K , rychlý PK , rychlý ZPK , 200≈ rychlá celá stovka), 1200K (zrychlovaná poslední 25 v každé stovce) 1200 vlnění/kopání 25M/25Z 200VDP	Řízená relaxace 60' + volno na tobogánu a v laguně
Čt 23.	1000R 9x100 stupň3, 1'45" (3xMZ/3xZP/3xPK), 200≈ 5x(500K 6'+3x100K 1'25"/+200≈) 200VDP	1000R 12x100K l/o 1'25", 200≈ 3000K TESTÍK 800VDP
Pá 24.	1000R 16x50 PZě 60", l/o, 200≈ 3x400K stupň 6', 300≈ 5x(100M+200ZP+300K, 1'40"/3'30"/4'30") 200VDP	1000R 3x(100K 1'20" 200K 2'45" 300K 4'400K /+200≈) 400TC ≈ 9x200 3'(75MZP+125K) 200VDP
So 25.	1000R 33x50 60" (max „pv“+dopl. M/Z/P), 200≈ 5x(2x100K 1'20"+300K /+200≈) 200VDP	1000R 800 (75PZ/+25≈, 75vynechaná/+25≈), 200≈ 7x100M (100M/ 1'30"/2x50M 45"...), 300≈ 7x100Z (100Z 1'30"/50Z 50") 300≈ 7x100P (100 1'50"/2x50P 55"), 300≈ 3x300K 4', 300≈, 200VDP
Ne 26.	1000R 11x200PZ 3', 200≈ 11x200K 2'45", 200≈ 18x25/+25≈, M/Z/P 200VDP	

V Brnisku 18.03.2017

