

Hodnocení akce



- Akce:** reprezentanční soustředění DP
- Termín:** 21.- 28. 1. 2018
- Místo:** Pardubice
- Doprovod:** Jan Srb (vedoucí + trenér), Josef Nalezený (trenér), Eliška Novotná (masérka, fyzioterapeutka, kondiční trenérka)
- Nominace:** kompletní reprezentanční tým dospělých a juniorů doplněný o další nejrychlejší patnáctistovkačky z bazénového ZMČR
- Účast:** Alena Benešová, Vít Ingeduld, Matěj Kozubek, Lenka Štěrbová, Michaela Štěrbová, Petra Hauerová, Pavlína Soukupová, David Šebesta, Vojislav Štěrba a sparing Lucie Zubalíková, Julie Pleskotová, Lucie Šebestová a Veronika Petřeková
- Neúčast:** všichni řádně omluveni: Jiří Landsmann (studijní důvody), Tomáš Ludvík (studijní důvody)
- Obecné hodnocení:**
- Soustředění bylo zařazeno dle schváleného projektu a dle zvyklostí na začátku sezóny. VT bylo zaměřeno na rozvoj obecné a speciální vytrvalosti s testováním, které opakujeme pokaždé v celém OH cyklu.
- Ubytování:** hotel Euro, přímo u bazénu
- Strava:** hotel Euro, v rozsahu dostatečném, jídelníček dle našeho přání

Tréninkové podmínky:

Dle našich požadavků v plném rozsahu. Vynikající spolupráce s vedením PAP. Tréninky: denně 2x bazén, kondiční příprava na suchu, denně strečink. 2x služby wellness.

Hodnocení: Skupinu plavců jsme si opět rozdělili na 2 skupiny. Na muže a starší ženy a ostatní z důvodu rozdílných intervalů. U skupin jsme se jako trenéři každý den střídali. Plavci ani trenéři tak nezapadli do stereotypu. Obě skupiny plavali tradičně podle jednotné přípravy, v které se provedly drobné úpravy. Uplavali jsme 100-109 km.

VT po dohodě na některé půldny opouštěli střídavě vysokoškoláci, kteří si na mateřských univerzitách plnili studijní povinnosti.

VT začal v neděli dopoledne a skončil přesně za týden v neděli dopoledním tréninkem. Plavci denně využívali služeb fyzioterapeutky v maximální možné míře. Jako regeneraci jsme 2x využili wellness (vířivka, sauny, pára).

Během pobytu jsme společně diskutovali nad plánem sezóny (ME, LEN cup, FINA cup, MČR a kontrolní test 15. 5.).

Poděkování:

Děkuji kolegovi trenérovi Josefovi Nalezenému za výbornou spolupráci, Elišce Novotné za výbornou péči o unavená těla plavců, paní Klusáčkové a Musilové a dalším z PAP za vytvoření výborných tréninkových podmínek. A v neposlední řadě všem plavcům za super nasazení a přístup po celé VT.

V Praze 28. 1. 2018

Mgr. Jan Srb, reprezentační trenér ČR DP

Příloha: tréninky a výsledky testu 3000, 10x400, 15x200.

	I.FÁZE	II.FÁZE	Poznámka
Ne	1000 rozpl. 600 pac, 4x200 i 15", 100 vypl. 21.1. 600 pl, 4x150 i 15", 100 vypl. 600 pa, 4x100 i 15" 200 vypl.	1000 rozpl. 18x100=50c+25no+25pa) K 15x100=50c+25no+25pa) Z 12x100=50c+25no+25pa) D 9x100=50c+25no+25pa) P 6x100=50c+25no+25pa) lib	odpo: cvičení 30'
	5.000 m 90'	7.400 m 135'	
Po	1000 rozpl. 6x100 stř,ostř, 200 vypl. 22.1. 3000 K test, 500 vypl. 1500 K pl pac cv+c 500 PpaDno, PpaKno 500 Z cv, 200 vypl. 1000 AV	1000 rozpl. 44x50 K 45" (1 lehká + 1 ostrá, 1 L+ 2 O, ...1 L + 8O) 200 vypl. 800 pac cv 24x50 (25UW + 10! + 15vypl.) 1' 200 vypl. 24x50 (3x D, 1x P), 500 vypl.	posilovna 60' cvičení 30'
	9.000 m 150'	7.300 m 130'	
Út	1000 rozpl. 20x100 PZ 1:35 23.1. 200 Z sou 12x50 no I.,II., 100 vypl. 21x100 K 1:15-25 200 vypl. 1500 K šnor	1000 rozpl. 24x50 pl vlnění ve všech polohách 55" 200 Z sou 16x50 no 65" P/Z 800 cv	posilovna 60' kotoučky wellness 90'
	7.700 m 130'	4.000 m 75'	
St	1000 rozpl. 4x(100K+50D,100K+50Z,100K+50P,100K+50K) 24.1. 400no 25x100 (4xK 1:15, 1xD 1:30) pl 400no 10x150 (100K + 50P) pa 2:15 400 no, 400 vypl.	1000 rozpl. 6x100K pac, 200 vypl., 2x50 no 5x100K pac, 200 vypl., 4x50 no 4x100K pac, 200 vypl., 6x50 no 3x100K pac, 200 vypl., 8x50 no 2x100K pac, 200 vypl., 10x50 no 1x100 K pac, 200 vypl., 500M, 1700AV	odpo: cvičení 30'
	9.000 m 150'	8.000 m 145'	
Čt	1000 rozpl. 6x100 stř,ostř, 200 vypl. 25.1. 10x400 K test 5' (5:30) 800 vypl. 4x(200PZ, 100Z/P) i 10" 8x100 pl no 400 vypl.	1000 rozpl. (600+400) K+neK pac pl, (600+400) K+neK pl (600+400) K+neK, (600+400) K+neK pa (600+400) K+neK pa pac 200 Z sou 400 cv, 24x50 (12x no 65", 12x no pl 55") 400 vypl.	cvičení 30'
	9.000 m 150'	8.200 m 140'	
Pá	1000 rozpl. 3x100K 1:15, 3x200 K 2:30, 3x300 K 3:45, 26.1. 3x400 K 5:00, 3x500 K 6:15 500 cv 30x50 pa D,Z,P 55",60",65" 1500 AV	1000 rozpl. 800-600-400-200 PZ (150c+50cv....) 200 AV 1x50,2x50,3x50,4x50,5x50,6x50 150 vypl. 300 no 200 vypl.	cvičení 30' wellness 90'
	9.000 m 145'	4.900 m 90'	
So	1000 rozpl. 8x100 PZ i 10" 1-2-3-4, 200 vypl. 27.1. 15x200 K test 2:45 (2:55) 500 AV 1000 šnor pl 1000 AV neK	1000 rozpl. 12x50 PZ, 200 cv 12x50 K, 200 cv 12x100 PZ, 200 cv 12x100 K, 200 cv 600 vypl.	cvičení 30'
	7.500 m 120'	6.000 m 115'	
Ne	1000 rozpl. 1500 (25! + 25vypl.), 300 cv 28.1. 1500 (50! + 25vypl.), 300 cv 1500 (75! + 25vypl.), 300 cv 10x50 no 1' 500 AV		
	7.500 m 120'		

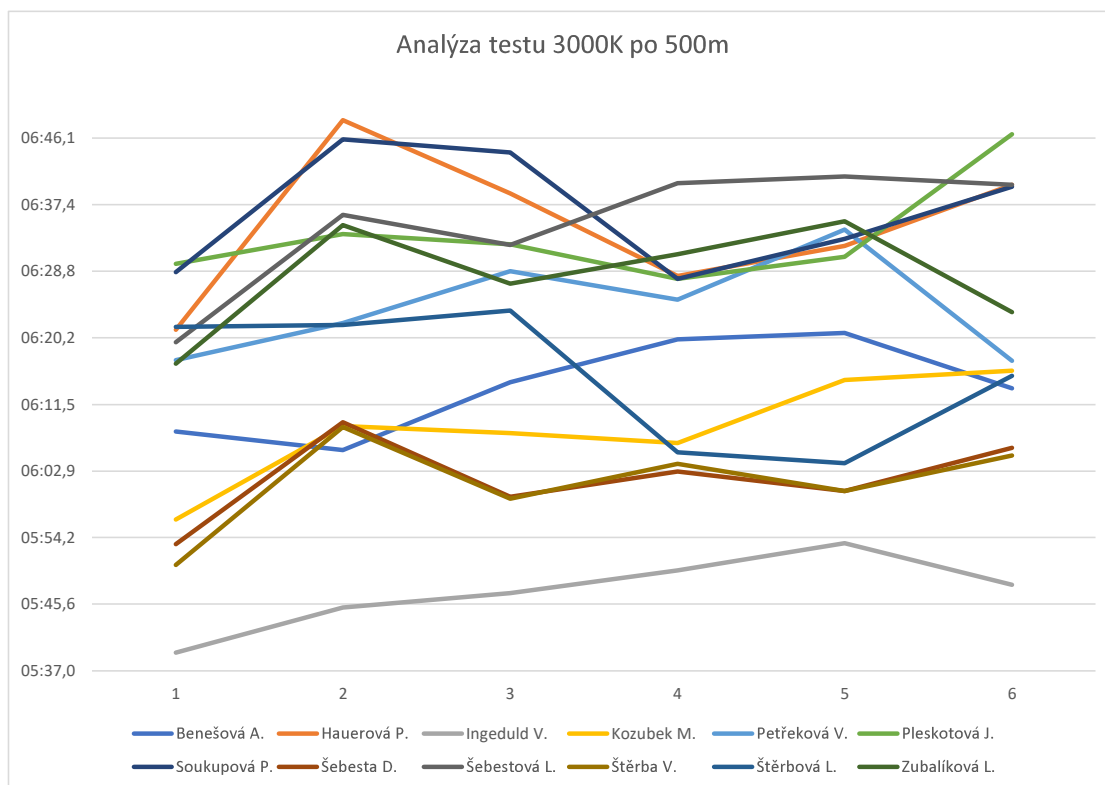
Testy VT repre DP 21.- 28. 1. 2018

3000 K - ráno 22. 1.

	100m	200m	400m	500m	800m	1000m	1500m	2000m	2500m	3000m
Benešová A.				6:08,0		12:13,6	18:28,0	24:48,0	31:08,8	37:22,4
Hauerová P.				6:21,2		13:09,6	19:48,5	26:16,7	32:48,8	39:28,8
Ingeduld V.				5:39,3		11:24,5	17:11,5	23:01,5	28:55,0	34:43,1
Kozubek M.	1:07,7	2:18,9	4:43,6	5:56,6	9:37,0	12:05,3	18:13,1	24:19,6	30:34,3	36:50,2
Petřeková V.				6:17,3		12:39,4	19:08,2	25:33,3	32:07,5	38:24,7
Pleskotová J.				6:29,8		13:03,4	19:35,7	26:03,5	32:34,2	39:20,8
Soukupová P.				6:28,7		13:14,6	19:58,8	26:26,6	32:59,6	39:39,4
Šebesta D.	1:05,1	2:16,4	4:40,5	5:53,4	9:33,7	12:02,6	18:02,1	24:04,9	30:05,2	36:11,1
Šebestová L.	1:13,6	2:29,8	5:03,0	6:19,6	10:14,6	12:55,7	19:27,9	26:08,1	32:49,2	39:29,2
Štěrba V.	1:05,0	2:13,9	4:37,5	5:50,7	9:30,9	11:59,3	17:58,6	24:02,4	30:02,7	36:07,6
Štěrbová L.	1:14,8	2:31,6	5:04,8	6:21,6	10:10,2	12:43,4	19:07,1	25:12,4	31:16,3	37:31,5
Zubalíková L.	1:11,5	2:26,4	4:59,6	6:16,8	10:10,8	12:51,6	19:18,8	25:49,8	32:25,1	38:48,6

rozbor test po 500m

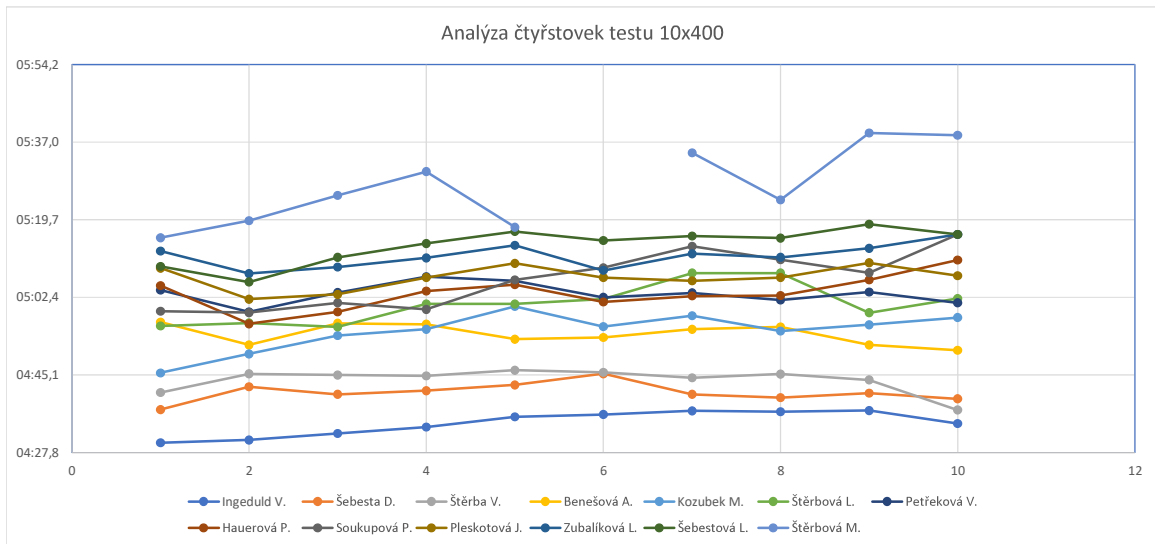
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	min	max	průměr
Benešová A.	06:08,0	06:05,6	06:14,4	06:20,0	06:20,8	06:13,6	06:05,6	06:20,8	06:13,7
Hauerová P.	06:21,2	06:48,4	06:38,9	06:28,2	06:32,1	06:40,0	06:21,2	06:48,4	06:34,8
Ingeduld V.	05:39,3	05:45,2	05:47,0	05:50,0	05:53,5	05:48,1	05:39,3	05:53,5	05:47,2
Kozubek M.	05:56,6	06:08,7	06:07,8	06:06,5	06:14,7	06:15,9	05:56,6	06:15,9	06:08,4
Petřeková V.	06:17,3	06:22,1	06:28,8	06:25,1	06:34,2	06:17,2	06:17,2	06:34,2	06:24,1
Pleskotová J.	06:29,8	06:33,6	06:32,3	06:27,8	06:30,7	06:46,6	06:27,8	06:46,6	06:33,5
Soukupová P.	06:28,7	06:45,9	06:44,2	06:27,8	06:33,0	06:39,8	06:27,8	06:45,9	06:36,6
Šebesta D.	05:53,4	06:09,2	05:59,5	06:02,8	06:00,3	06:05,9	05:53,4	06:09,2	06:01,9
Šebestová L.	06:19,6	06:36,1	06:32,2	06:40,2	06:41,1	06:40,0	06:19,6	06:41,1	06:34,9
Štěrba V.	05:50,7	06:08,6	05:59,3	06:03,8	06:00,3	06:04,9	05:50,7	06:08,6	06:01,3
Štěrbová L.	06:21,6	06:21,8	06:23,7	06:05,3	06:03,9	06:15,2	06:03,9	06:23,7	06:15,2
Zubalíková L.	06:16,8	06:34,8	06:27,2	06:31,0	06:35,3	06:23,5	06:16,8	06:35,3	06:28,1



Testy VT repre DP 21.- 28. 1. 2018

10x400 K (muži 5:00, ženy 5:30) - ráno 25. 1.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	průměr
Ingeduld V.	04:30,0	04:30,6	04:32,1	04:33,5	04:35,8	04:36,3	04:37,1	04:36,9	04:37,2	04:34,3	04:34,4
Šebesta D.	04:37,4	04:42,5	04:40,8	04:41,6	04:42,9	04:45,4	04:40,8	04:40,1	04:41,1	04:39,8	04:41,2
Štěrba V.	04:41,2	04:45,4	04:45,1	04:44,9	04:46,2	04:45,7	04:44,5	04:45,3	04:44,0	04:37,3	04:44,0
Benešová A.	04:56,9	04:51,8	04:56,6	04:56,4	04:53,1	04:53,5	04:55,3	04:55,8	04:51,8	04:50,6	04:54,2
Kozubek M.	04:45,6	04:49,8	04:53,9	04:55,3	05:00,4	04:55,9	04:58,3	04:54,9	04:56,3	04:57,9	04:54,8
Štěrbová L.	04:56,0	04:56,7	04:55,8	05:00,9	05:00,9	05:02,0	05:07,8	05:07,8	04:59,0	05:02,1	05:00,9
Petřeková V.	05:04,0	04:59,2	05:03,5	05:07,0	05:06,1	05:02,4	05:03,4	05:01,8	05:03,6	05:01,2	05:03,2
Hauerová P.	05:05,0	04:56,5	04:59,2	05:03,8	05:05,2	05:01,4	05:02,7	05:02,8	05:06,3	05:10,7	05:03,4
Soukupová P.	04:59,3	04:59,0	05:01,2	04:59,7	05:06,3	05:09,0	05:13,8	05:10,8	05:07,9	05:16,4	05:06,3
Pleskotová J.	05:08,9	05:02,0	05:03,1	05:06,8	05:10,0	05:06,8	05:06,1	05:06,8	05:10,1	05:07,2	05:06,8
Zubalíková L.	05:12,7	05:07,7	05:09,2	05:11,2	05:14,0	05:08,4	05:12,1	05:11,3	05:13,3	05:16,4	05:10,8
Šebestová L.	05:09,3	05:05,8	05:11,3	05:14,4	05:17,1	05:15,1	05:16,1	05:15,6	05:18,7	05:16,4	05:14,0
Štěrbová M.	05:15,7	05:19,5	05:25,1	05:30,4	05:18,0		05:34,6	05:24,1	05:39,0	05:38,5	05:27,2

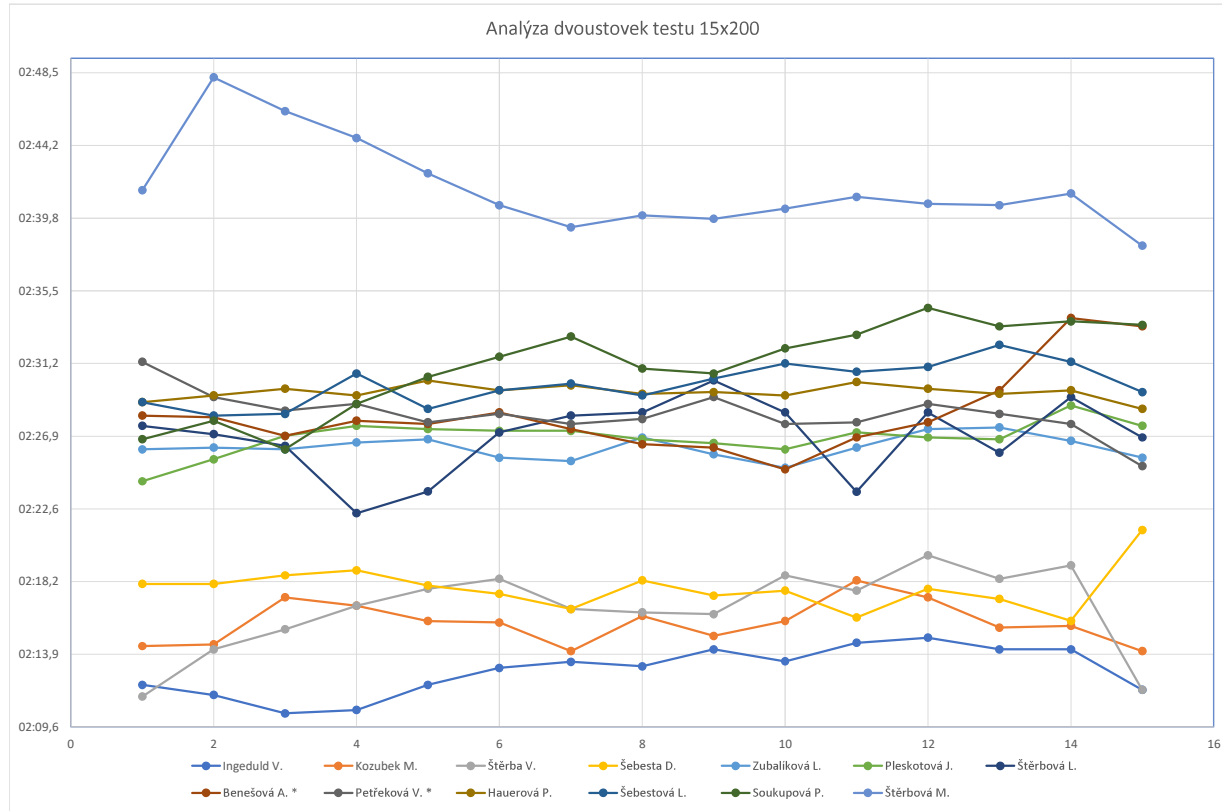


V Pardubicích 25.1.2018, Jan Srb

Testy VT repre DP 22.- 28. 1. 2017

15x200 K (muži a ženy* 2:45, ostatní ženy 2:55) - ráno 27. 1.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	průměr
Ingeďuld V.	02:12,1	02:11,5	02:10,4	02:10,6	02:12,1	02:13,1	02:13,5	02:13,2	02:14,2	02:13,5	02:14,6	02:14,9	02:14,2	02:14,2	02:11,8	02:12,9
Kozubek M.	02:14,4	02:14,5	02:17,3	02:16,8	02:15,9	02:15,8	02:14,1	02:16,2	02:15,0	02:15,9	02:18,3	02:17,3	02:15,5	02:15,6	02:14,1	02:15,8
Štěrba V.	02:11,4	02:14,2	02:15,4	02:16,8	02:17,8	02:18,4	02:16,6	02:16,4	02:16,3	02:18,6	02:17,7	02:19,8	02:18,4	02:19,2	02:11,8	02:16,6
Šebesta D.	02:18,1	02:18,1	02:18,6	02:18,9	02:18,0	02:17,5	02:16,6	02:18,3	02:17,4	02:17,7	02:16,1	02:17,8	02:17,2	02:15,9	02:21,3	02:17,8
Zubalíková L.	02:26,1	02:26,2	02:26,1	02:26,5	02:26,7	02:25,6	02:25,4	02:26,8	02:25,8	02:25,0	02:26,2	02:27,3	02:27,4	02:26,6	02:25,6	02:26,2
Pleskotová J.	02:24,2	02:25,5	02:26,9	02:27,5	02:27,3	02:27,2	02:27,2	02:26,7	02:26,5	02:26,1	02:27,1	02:26,8	02:26,7	02:28,7	02:27,5	02:26,8
Štěrbová L.	02:27,5	02:27,0	02:26,3	02:22,3	02:23,6	02:27,1	02:28,1	02:28,3	02:30,2	02:28,3	02:23,6	02:28,3	02:25,9	02:29,2	02:26,8	02:26,8
Benešová A. *	02:28,1	02:28,0	02:26,9	02:27,8	02:27,6	02:28,3	02:27,3	02:26,4	02:26,2	02:24,9	02:26,8	02:27,7	02:29,6	02:33,9	02:33,4	02:28,2
Petřeková V. *	02:31,3	02:29,2	02:28,4	02:28,8	02:27,7	02:28,2	02:27,6	02:27,9	02:29,2	02:27,6	02:27,7	02:28,8	02:28,2	02:27,6	02:25,1	02:28,2
Hauerová P.	02:28,9	02:29,3	02:29,7	02:29,3	02:30,2	02:29,6	02:29,9	02:29,4	02:29,5	02:29,3	02:30,1	02:29,7	02:29,4	02:29,6	02:28,5	02:29,5
Šebestová L.	02:28,9	02:28,1	02:28,2	02:30,6	02:28,5	02:29,6	02:30,0	02:29,3	02:30,3	02:31,2	02:30,7	02:31,0	02:32,3	02:31,3	02:29,5	02:30,0
Soukupová P.	02:26,7	02:27,8	02:26,1	02:28,8	02:30,4	02:31,6	02:32,8	02:30,9	02:30,6	02:32,1	02:32,9	02:34,5	02:33,4	02:33,7	02:33,5	02:31,1
Štěrbová M.	02:41,5	02:48,2	02:46,2	02:44,6	02:42,5	02:40,6	02:39,3	02:40,0	02:39,8	02:40,4	02:41,1	02:40,7	02:40,6	02:41,3	02:38,2	02:41,7



V Pardubicích 27.1.2018, Jan Srb