

Hodnocení akce



- Akce: **reprezentační soustředění DP**
- Termín: **30. 4.- 8. 5. 2017**
- Místo: **Pardubice**
- Doprovod: **Jan Srb (vedoucí + trenér), Josef Nalezený (trenér), Eliška Novotná (fyzioterapeutka, masérka, kondiční trenérka)**
- Nominace: **kompletní reprezentační tým dospělých a juniorů, limitáři MEJ**
- Účast: **Vít Ingeduld, Matěj Kozubek (příjezd v pondělí z důvodu doznívající nemoci), Lenka Štěrbová, Michaela Štěrbová, kandidáti MEJ: Petra Hauerová, David Šebesta, Jakub Kačerovský (odjezd v sobotu večer z rodinných důvodů), sparing: Tomáš Kozubek (příjezd ve středu) a Vojislav Šterba.**
- Neúčast: **všichni řádně omluveni: Jan Kútník (studijní pobyt USA), Jiří Landsmann (studijní důvody), Tomáš Ludvík (studijní důvody), Jana Pechanová (osobní důvody), Jakub Tobiáš (studijní důvody), Alena Benešová (studijní důvody) a Silvie Rybářová (zdravotní důvody)**
- Obecné hodnocení:

Soustředění bylo zařazeno na začátek května, aby se reprezentanti mohli připravit na kontrolní start a rozvíjet obecnou a speciální

vytrvalost před začátkem sezóny s testováním, které opakujeme v celém OH cyklu.

Ubytování: hotel EURO, u bazénu

Strava: hotel EURO, výborná kuchyně, snídaně bohatý bufet

Tréninkové podmínky:

Dle našich požadavků v plném rozsahu. Vynikající spolupráce s vedením PAP. Tréninky: denně 2x bazén (16 tréninků), 9x kondiční příprava, denně 2x strečink, 2x služby wellness.

Hodnocení: Skupinu plavců jsme opět rozdělili na 2 skupiny. Rozdělení na muže a ženy se jeví prospěšným z důvodu rozdílných intervalů. Proti zapadnutí do stereotypů se trenéři každý den střídali u skupin. Obě skupiny plavali podle jedné přípravy, v které se provedly drobné úpravy. Uplavali jsme 107-116 km.

V průběhu VT jsme nemuseli řešit žádné vážnější zdravotní komplikace.

VT začal v neděli odpoledne a skončil 9. den v neděli dopoledním tréninkem. Plavci denně využívali služeb fyzioterapeutky v maximální možné míře. Jako regeneraci jsme využili wellness (vířivka, sauny, pára).

Během pobytu jsme opět společně diskutovali nad plánem sezóny.

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 vysoké nasazení po celé VT.

V Praze 8. 5. 2017

Mgr. Jan Srb, reprezentační trenér ČR DP

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

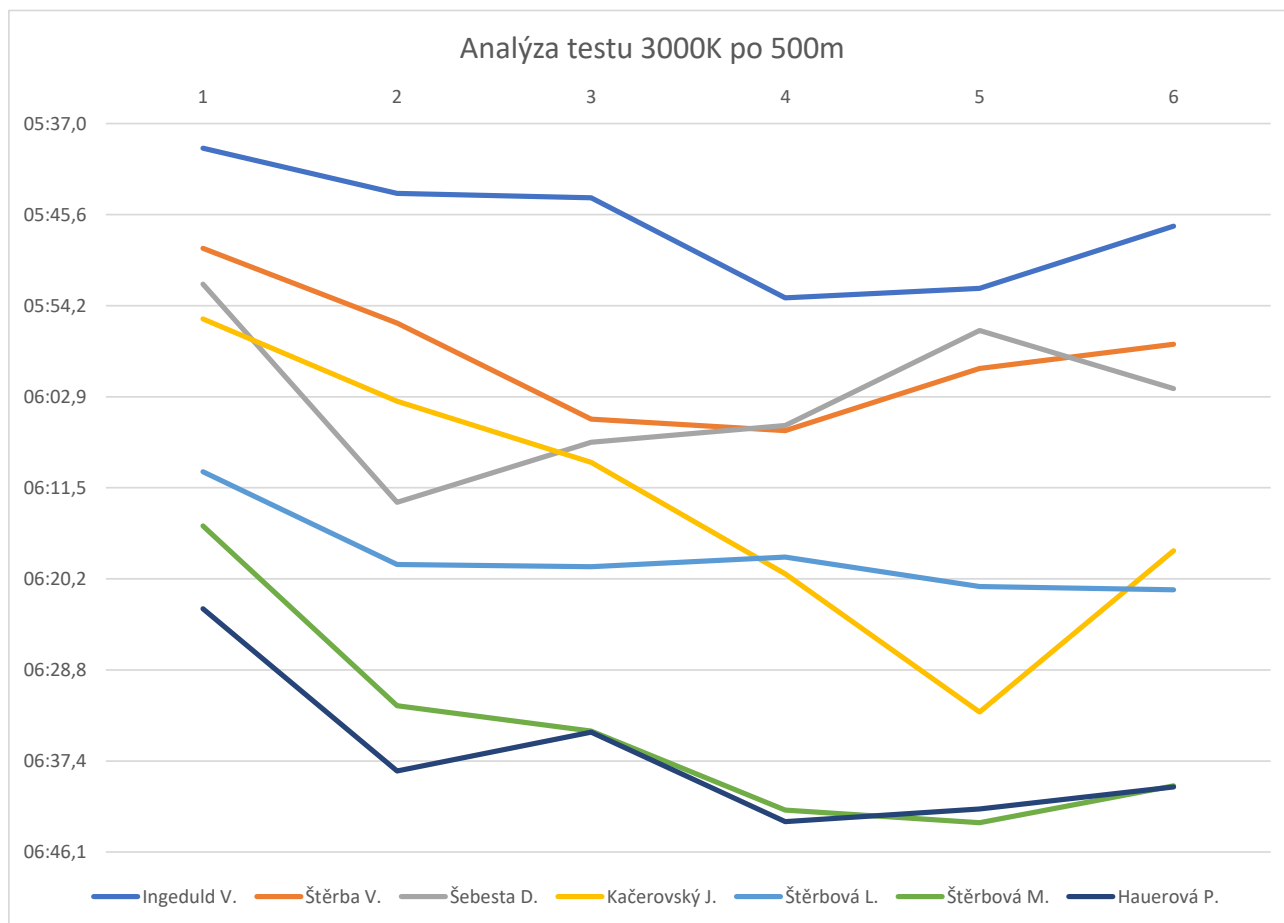
Testy VT repre DP 30. 4.- 8. 5. 2017

3000 K - ráno 1. 5.

	100m	200m	400m	500m	800m	1000m	1500m	2000m	2500m	3000m
Ingeduld V.			4:30,4	5:39,3		11:22,9	17:06,9	23:00,4	28:53,0	34:49,7
Štěrba V.			4:38,8	5:48,8		11:44,7	17:49,7	23:55,8	29:56,0	35:53,9
Šebesta D.			4:39,3	5:52,2		12:05,1	18:12,3	24:17,9	30:13,9	36:16,0
Kačerovský J.			4:43,3	5:55,5		11:58,8	18:07,9	24:27,6	31:00,4	37:17,9
Štěrbová L.	1:10,0	2:23,8	4:54,2	6:10,0	9:56,8	12:28,9	18:47,9	25:06,0	31:26,9	37:48,1
Štěrbová M.	1:09,8	2:23,1	4:57,4	6:15,4	10:09,7	12:47,6	19:22,3	26:04,4	32:47,9	39:27,7
Hauerová P.	1:14,0	2:30,2	5:05,4	6:23,0	10:17,3	12:55,4	19:30,1	26:13,3	32:55,3	39:35,2

rozběr test po 500m

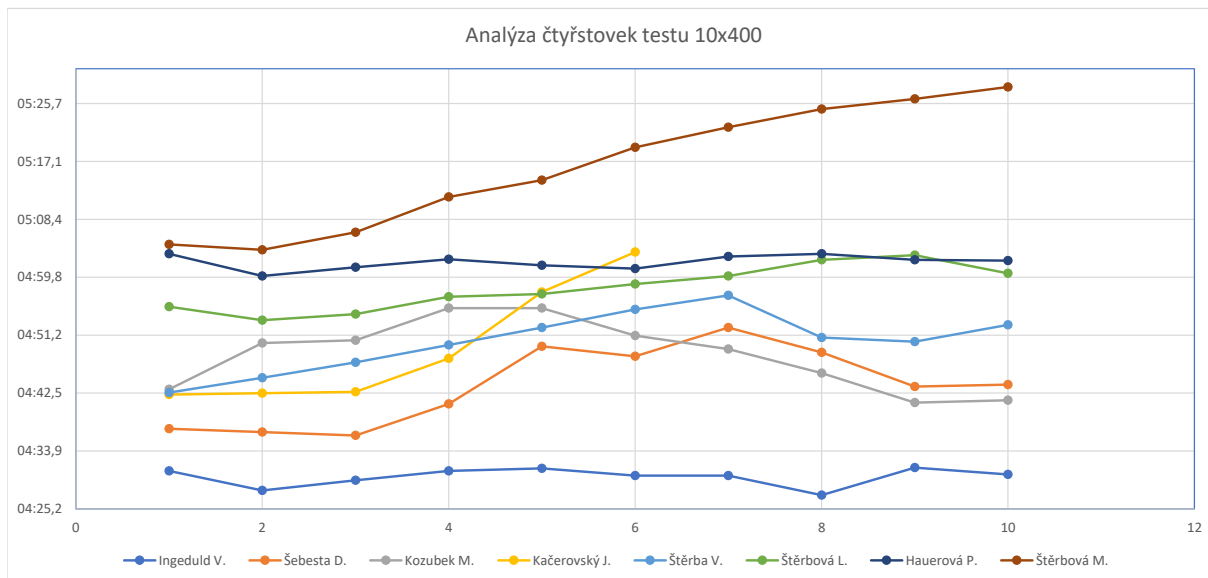
Ingeduld V.	05:39,3	05:43,6	05:44,0	05:53,5	05:52,6	05:46,7
Štěrba V.	05:48,8	05:55,9	06:05,0	06:06,1	06:00,2	05:57,9
Šebesta D.	05:52,2	06:12,9	06:07,2	06:05,6	05:56,6	06:02,1
Kačerovský J.	05:55,5	06:03,3	06:09,1	06:19,7	06:32,8	06:17,5
Štěrbová L.	06:10,0	06:18,8	06:19,0	06:18,1	06:20,9	06:21,2
Štěrbová M.	06:15,1	06:32,2	06:34,6	06:42,1	06:43,3	06:39,8
Hauerová P.	06:23,0	06:38,4	06:34,7	06:43,2	06:42,0	06:39,9



Testy VT repre DP 30. 4.- 8. 5. 2017

10x400 K (muži 5:00, ženy 5:30) - ráno 4. 5.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	průměr
Ingeduld V.	04:30,9	04:28,0	04:29,5	04:30,9	04:31,3	04:30,2	04:30,2	04:27,3	04:31,4	04:30,4	04:30,0
Šebesta D.	04:37,2	04:36,7	04:36,2	04:40,9	04:49,5	04:48,0	04:52,3	04:48,6	04:43,5	04:43,8	04:43,7
Kozubek M.	04:43,1	04:50,0	04:50,4	04:55,2	04:55,2	04:51,1	04:49,1	04:45,5	04:41,1	04:41,5	04:48,2
Kačerovský J.	04:42,3	04:42,5	04:42,7	04:47,7	04:57,6	05:03,6					04:49,4
Štěrba V.	04:42,6	04:44,8	04:47,1	04:49,7	04:52,3	04:55,0	04:57,1	04:50,8	04:50,2	04:52,7	04:50,2
Štěrbová L.	04:55,4	04:53,4	04:54,3	04:56,9	04:57,3	04:58,8	05:00,0	05:02,4	05:03,1	05:00,4	04:58,2
Hauerová P.	05:03,3	05:00,0	05:01,3	05:02,5	05:01,6	05:01,1	05:02,9	05:03,3	05:02,4	05:02,3	05:02,1
Štěrbová M.	05:04,7	05:03,9	05:06,5	05:11,8	05:14,3	05:19,2	05:22,2	05:24,9	05:26,4	05:28,2	05:16,2

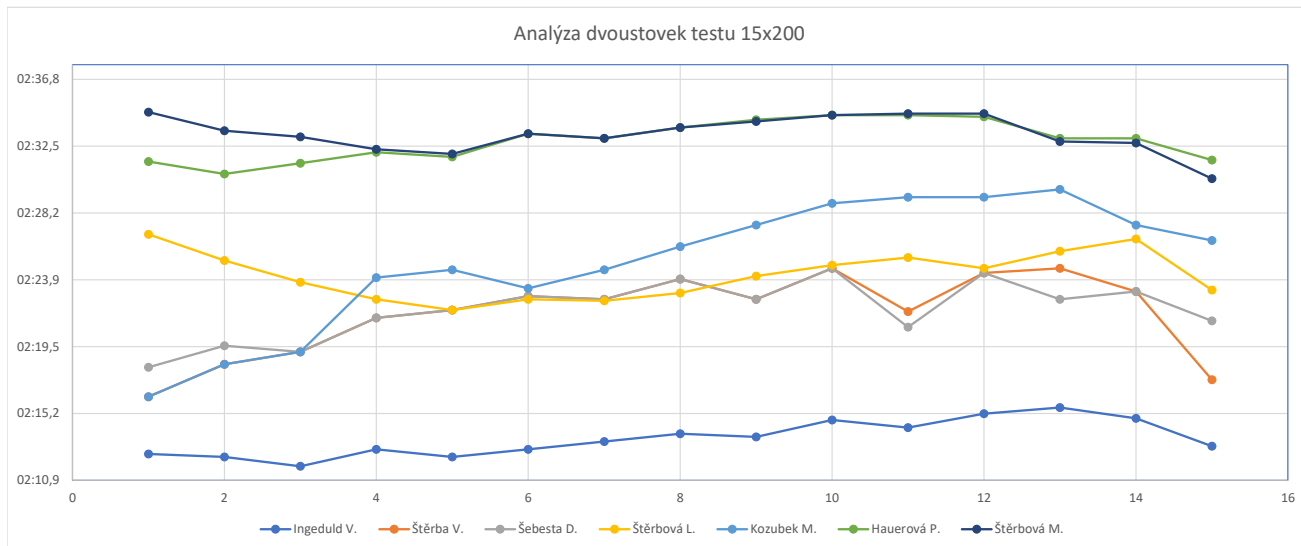


V Pardubicích 4.5.2017, Jan Srb

Testy VT repre DP 30. 4.- 8. 5. 2017

15x200 K (muži 2:45, ženy 3:00) - ráno 7. 5.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	průměr
Ingeduld V.	02:12,6	02:12,4	02:11,8	02:12,9	02:12,4	02:12,9	02:13,4	02:13,9	02:13,7	02:14,8	02:14,3	02:15,2	02:15,6	02:14,9	02:13,1	02:13,6
Štěrba V.	02:16,3	02:18,4	02:19,2	02:21,4	02:21,9	02:22,8	02:22,6	02:23,9	02:22,6	02:24,6	02:21,8	02:24,3	02:24,6	02:23,1	02:17,4	02:21,7
Šebesta D.	02:18,2	02:19,6	02:19,2	02:21,4	02:21,9	02:22,8	02:22,6	02:23,9	02:22,6	02:24,6	02:20,8	02:24,3	02:22,6	02:23,1	02:21,2	02:21,9
Štěrbová L.	02:26,8	02:25,1	02:23,7	02:22,6	02:21,9	02:22,6	02:22,5	02:23,0	02:24,1	02:24,8	02:25,3	02:24,6	02:25,7	02:26,5	02:23,2	02:24,2
Kozubek M.	02:16,3	02:18,4	02:19,2	02:24,0	02:24,5	02:23,3	02:24,5	02:26,0	02:27,4	02:28,8	02:29,2	02:29,2	02:29,7	02:27,4	02:26,4	02:25,0
Hauerová P.	02:31,5	02:30,7	02:31,4	02:32,1	02:31,8	02:33,3	02:33,0	02:33,7	02:34,2	02:34,5	02:34,5	02:34,4	02:33,0	02:33,0	02:31,6	02:32,8
Štěrbová M.	02:34,7	02:33,5	02:33,1	02:32,3	02:32,0	02:33,3	02:33,0	02:33,7	02:34,1	02:34,5	02:34,6	02:34,6	02:32,8	02:32,7	02:30,4	02:33,3
Kozubek T.	02:23,6	02:23,7	02:26,2	02:26,3	02:24,5	02:25,7	02:25,5	02:23,9	02:22,6	02:24,6	02:24,4	02:24,3	02:24,6	02:21,3	02:17,4	



V Pardubicích 7.5.2017, Jan Srb

	I.FÁZE	II.FÁZE	Poznámka
Ne 30.4.		1000 rozpl. 18x100 PZ 1:35 200 Z sou 300 no 18x100 K 1:20 200 vypl. 1500 K šnor, 200 vypl.	po každém tréninku 15' strečink
Po 1.5.	1000 rozpl. 6x100 stř,ostř, 200 vypl. 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 12x50 (25UW + 10! + 15vypl.) 1' 200 vypl. 18x50 D, 300 vypl.	dopo 30' cvičení odpo 50' hřiště
Út 2.5.	1000 rozpl. 4x(100K+50D,100K+50Z,100K+50P,100K+50K) 400no 25x100 (4xK 1:15, 1xD 1:30) pl 400no 10x150 (100K + 50P) pa 2:15 400 no, 400 vypl.	1000 rozpl. 20x50 pl vlnění ve všech polohách 55" 200 Z sou 12x50 no 65" P/Z 400 vypl.	dopo 60' kruháč odpo Wellness 90'
St 3.5.	1000 rozpl. 100-200-300-400-300-200-100 PZ 8x50 K no 1:05, 200 cv 100-200-300-400-300-200-100 PZ pa 8x50 K no 1:00, 200 cv 100-200-300-400-300-200-100 PZ pa 8x50 K no 55", 200 cv, 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,500AV	dopo 60' kruháč odpo 4 km výběh
Čt 4.5.	1000 rozpl. 6x100 stř,ostř, 200 vypl. 10x400 K test 5' 400 vypl. 800 cv pl/bez pl, 8x100 UW+P/D+vypl. i 10" 10x50 no pl 600 K pa, 100 vypl.	1000 rozpl. (600+300) K+neK pac pl, (600+300) K+neK pl (600+300) K+neK, (600+300) K+neK pa (600+300) K+neK pa pac 200 Z sou 400 cv, 20x50 (10x no 65", 10x no pl 55") 200 vypl.	dopo 60' kotoučky odpo volno od sucha
Pá 5.5.	1000 rozpl. 3x100K 1:15, 3x200 K 2:30, 3x300 K 3:45, 3x400 K 5:00, 3x500 K 6:15 500 cv 30x50 pa D,Z,P 55",60",65" 200 vypl. 1500 AV	600 rozpl. 800-600-400-200 PZ (150c+50cv....) 500 AV 1x50,2x50,3x50,4x50,5x50,6x50 50 vypl.	dopo 60' kruháč odpo Wellness 90'
So 6.5.	1000 rozpl. 12x50 PZ i 3., 200 no, 200 cv 12x50 K i 3., 200 no pl, 200 cv pl 12x100 PZ i 3., 200 no, 200 cv 12x100 K 1:15, 200 no, 200 cv 1000 K šnor pl 100 vypl.	1000 rozpl. 1500 (25! + 25vypl.), 300 cv 1500 (50! + 25vypl.), 300 cv 1500 (75! + 25vypl.), 300 cv 10x50 no i 10", 10x50 pa i 10", 10x50 no pl i 10" 800 K šnor 4x50 UW + vypl, 200 vypl.	dopo 60' kruháč odpo volno od sucha
Ne 7.5.	1000 rozpl. 8x100 PZ i 10" 1-2-3-4, 200 vypl. 15x200 K test 2:45 500 AV 1500 šnor pl 500 AV	1000 rozpl. 6x300 K,D,K,Z,K,P, 200 cv 6x200 K,D,K,Z,K,P, 200 cv 6x100 K,D,K,Z,K,P, 200 cv 6x50 K,D,K,Z,K,P, 200 cv 400 vypl.	dopo 60' kruháč odpo volno od sucha
Po 8.5.	1000 rozpl. 15x100=50c+25no+25pa) K 12x100=50c+25no+25pa) Z 9x100=50c+25no+25pa) D 6x100=50c+25no+25pa) P 3x100=50c+25no+25pa) lib 400 cv, 100 vypl.		