

VT v Jihoafrické republice 14.2. – 28.2.

PLÁN: udělat hodně aerobní práce v různé intenzitě, zvýšit objem oproti tréninkům doma, využít dostatek tréninkového času na některé tréninkové prvky, zvýšit podíl práce nohama. Zároveň a velmi důrazně se věnovat síle ve vodě. Vzhledem k postupující sezoně postupně zařazovat do tréninku malé série anaerobní kapacity a velmi občas(1x týdně) i sérii závodního tempa. Na suchu pouze trup, břich a záda, paže jen velmi omezeně.

Neděle 15.2. + pondělí 16.2. trénink společný se skupinou Ing. Perny, já dokončuji cyklus s B.Zavadovou, která VT v JAR zahájila spolu s J.Mickou už o týden dříve – v neděli se zúčastnila Jihoafrického poháru.

ÚTERÝ 17.2. odpoledne

Rozpl: 100libo, 100N, 200libo, 100N, 300libo, 100N

12 x 50 (25scull + 25I)/1'

4 x odraz + 4záběry MAX doplav do 50

8 x 50N/1:10 liché posilování NK brada nad vodou, sudé N normálně

dechová série: 6 x 50 K dech 5,7,9 držet čas/1'

4x75: 50NDpod vodou ploutve + 25!!! + 25doplav/ st2'

3 x 100ostře N pod vodou dojet co nejdál + dojetD do 25 /st2'

2 x 400 K nebo Z i 1'

síla ve vodě: 4 x 25návkly nebo kýbl MAX + doplav 50 / i1'

2 x 100libo lehce/1:30

2 x 50 packy MAX i 50vyplav

2 x 100libo lehce/1:30

2 x 50ploutve MAX i50vyplav

2x100/1:3, 2x200/2:50, 2x100/1:30, 2x200/2:50, 2x300/4:00, 2x100/1:30, 2x200/2:50, 2x100/1:30
100vyplav

7,3/150'

STŘEDA 18.2. ráno

Rozpl 1libo,1K, 1libo, 1Z, 1libo, 1PZ

10x50 i10" 4xK, 3xP neboRP+ND, 2xZ, 1xD

4 x 25 D packy MAX doplav do 100

10x100K šnorchl – plav 50K + 50NK ,streamline' /1:45

2X50Z soupaž/1'

600Z

kontrolní motiv: 20 x 100K /st1:25 MV: průměr 1:07,1, HŠ: průměr 1:07,5, TH: průměr 1:07,0 a MB: packy a průměr 1:09,2

500vyplav

20 x 50 NK /50"

500vyplav

7,5/150'

STŘEDA 18.2. odpoledné

Rozplav 14 x 50: 4xlibo, 1x PR+ND, 3xlibo, 1xPR+ND, 2xlibo, 1xPR+ND, 1xlibo, 1x PR+ND

3x100NPZ, 200NI, 5 x 50NI!!!/1:30, 150 vyplav HŠ:36,0-36,7 TH: 38,4+, MV: 39,2-42,3, MB:36,9-38,5

3x200K želvy nebo tenisáky st2:50/3' + 4x50K /st50"

2x200K želvy nebo tenisáky st2:50/3' + 4x50K/ st50"

1x200K želvy nebo tenisáky st2:50/3' + 3x50K/st50"

4x25N max deska kolmo proti vodě doplav 100

600N, 4x50RjenG/1', 3x200Ni15", 4x50R jenG/55", 6x100Ni15", 4x50RjenG/50", 12x50Ni15", 4x50R jenG/45"

12x50 ploutve lehce i15"

7,6/150'

ČTVRTEK 19.2. ráno

Rozplavat 50libo, 50K, 100libo, 50K+50P, 150libo, 50K+50P+50Z, 200libo, 200PZobraceně, 12x100K/st1:30 po3 zrychl v sérii i série Plavali strašně, strašně, strašně!!!! přerušil jsem to a místo toho plavali: 12x50M/1', 100vypl, 12x50M/50", 100vypl, 6x50M/45", 100vypl

6x25NK nebo NDs deskou plavat pod vodou MAX doplav 100

8x50cvičení I

1x200K D3,D5,D7,D9 po 50

6x50K D7 1až3zrychluj /st1'

4x100: 6"NK MAX do zdi + obrátka a bez dechu 25sprint vyplav do 100

Síla ve vodě: 4x25 návleky MAX doplav 50 i1'

200I

4x25kýbl + doplav50 i1'

200

10x50: HŠ:ND na boku a upaž, MB: NZ s kamenem v rukou, TH+MV: NK s kýblem

3x (3x50/45" – 2x100/1:20 – 1x150/2')

HŠ: (10"NDkolmo +25ND sprint + vyplav do 100) x4

8,1/180' + ŠE: 8,5/180'

PÁTEK 20.2. ráno

Rozpl 1200(3libo, 2x1NPZ, 2libo, 2x1NPZ, 1libo, 2x1NPZ)
4x50cvič Hl.zp.

8x50plav: 3záběry Max + doplav 50
12x50K, packy, 1 až 3 zrychl/50“

2x(50N!!!/1' + 400N) HŠ: 35,2-36,3, TH: 37,1+35,2, MB: 37,1+36,9, MV: 37,8-42,1
2x (3x50/1' držet záběry a zlepšovat čas + 150 vyplav)

4x((2x(50návluky,packy!!!+ 50vypl) + 6x100K /st1:30 /1:25/1:20/1:15 po sériích + 200vyplav)

7,9/160'

PÁTEK 20.2. odpoledne

Rozplavat1200(300, 4x50PZ, 200, 4x50PZ, 200NPZ)

10 x 100N/st2' 1.),3.)plav 50!!!+50, 5.)50+50!!! ostatní bez změny tempa-svižně
10 x 50 libo i15“

8 x (50!!!/1' + 100/2' plav pod 1:14): MV: průměrK 25,7 – JŠ: průměrM:26,8 – TH: průměrK 26,2 – MB:
průměrZ 28,6

4x50 + 3x200 + 4x50 + 2x200 libo i15“

8 x 150(25M!!!/1' + 125K/2')

2x (3x100želvy, 3x100N i20“/N15“) MB + MV: packy/N

7,7/145'

SOBOTA 21.2. ráno

úkol: stihnout trénink za co nejmenší čas

Rozpl. 1300(300libo, 300(50libo+25PZ), 12x50K/po 4 st60“, 50“, 40“, 100volně)

24 x 50K želvy50“/ 18x tenisáky/1'

12 x 50/1' Kcvič/Dcvič/Zcvič

Hlavní motiv: 40 x 100 plav:

6 x 100N /2' + 6 x 100RKpacky, pulbuoyka /1:35

5 x /1:55 + 5 x 100RK /1:30

4 x /1:50 + 4 x 100RK /1:25

3 x /1:45 + 3 x 100RK /1:20

2 x /1:40 + 2 x 100RK /1:15

Vyplav 200 a víc

7,3/119' + MB 123'

SOBOTA 21.2. odpoledne

ROZPLAV 1.4:400,10x50libo/st50", 200N, 6x50Nlibo/1'

10 X 15sprint s obrátkou - z klidu z asi 15m a s hlavou nahoře + doplav na druhou stranu opět do asi 15m před obr

8x100Z/1:30

10 x 15 sprint s packama + doplav 50 /1'

8x100K/1:25

10 x 15 sprint s ploutvema + doplav 50/1' JŠ + TH monoploutev

8x100RP+ND/1:50

10 x15 sprint s návlekama + doplav 50/1'

3x400 packy i 20" 50K/50Z, 1K/50Z, 150K/50Z

7,0/140'

NEDĚLE 22.2 celý den trajdat po Kapsku, nechat se ofouknout na Mysu Dobré naděje

PONDĚLÍ 23.2. ráno

Rozplavat 10x150(125libo + 25PZ)

400N 50+50!

8x100PZ jeden zp. vždy ostře/1:30

10x(30" výdrž pod vodou + 25 sprint + 25 doplav) i libo

8x50cvič

3x (8x50packy/1'1!!+1, 8x100 i20" K/NK/Kpacky po sériích)

7,2/135'

PONDĚLÍ 23.2. odpoledne

Rozpl 1,500(2libo,2Nlibo,12x50Z/50" 1až3 zrychl, 8x50RP malé packy, nepotápět hlavu, 100vypl)

14 x 50: vždy 2x odraz+1záběrMAX, 2zábMAX, 3zábMax, 4zábMAX, 3záběryMAX, 2zábMAX, 1záběrMAX + doplav50

2x (3x50Dcvič/1:15 + 150vyplav)

16 x 50 libo želvy /50"

3x (3x100K/1:10 + 300K /4:00 + 200vyplav)

TV: 1:02,8-4,5-4,9-3:33 a 1:02,1-4,3-4,0-3:34 a 1:01,2-3,1-2,8-3:37,5

JŠ: 1:00,1-4,7-4,0-3:33,5 a 1:02,1-4,3-2,0-3:34 a packy1:00,1-58,6-58,5-3:29

TH: 1:02,8-4,7-4,0-3:33 a 1:02,1-4,3-4,0-3:34 a 1:01,2-3,1-2,8-3:30,5

MB: 1:03,5-5,9-6,8-3:38 a 2:02,9-5,3-5,0-3:38

12 x 50ND/1'

6,6/135'

ÚTERÝ 24.2. ráno

Rozpl 0,8(200libo, 4x50Z/st60“,50“,40“, 8x50(25PZ+25Z)/50“)

10x100Kploutve /st1:15

8x200(1PZ+1Z)/3´

12x 25D želvy i doplav50

2x(4x50NDna zádech, 400-200-100NK/NZ MB, 400RKpacky, 4x100RKpacky i15“)

+ JŠ: 4x50ND složit ruce pod čelo

7,4/135´

ÚTERÝ 24.2. odpoledne

Rozpl 9x100 PZ/K/N st1:30/1:30/1:50

10x100K(25cvič:jednoruč,připaž,nádech na připaž + 25K) /st1:30plavali tak strašně pomalu – přes 1:20- vytočilo mě to a odešel jsem, ať si plavou, co chtěj .

STŘEDA 25.2. ránoplave se na šířku

Rozpl 500,10x50N/1´,10x100PZ/1:30, vypl100, 10x100(50D+50Z)/1:45, 100vypl, 3x400Kpacky/5:00, 100vypl, 3x300KKpacky/4:00, 100vypl, 3x200Kpacky/st3:00, 100vypl, 5x200Nst3:40, 100vyplav

7,3/135´

STŘEDA 25.2. odpoledneVOLNO

ČTVRTEK 26.2. ráno

Rozpl 1,8 ((4x (75libo+25PZ) + 4x (1libo+50PZ) + 4x (1libo+1D,Z,P,K)))

3x (100NPZ + 200Nhlavním zrychlovat ve 200)

10x50: odraz+4záběry MAX + doplav 50

400lehce

ANC: 2x (5x50 1až3 zrychluj a 4. =5. /st1:30 + 150 vyplav)

2x8x50 želvy/tenisáky i15“

4x (50SÍLA-MAX i1´ + 2x100K/st1:30 + 2x100libo lehce /st2´)

MV: 32,7-1:04,4-1:01,9 a 33,1-1:06,6-1:02,9 a 34,1-1:06,5-1:02,1 a 33,9-1:06,8-1:00,9

TH: 32,7-1:04,4-1:03,2 a 33,1-1:06,6-1:02,9 a 32,7-1:06,0-1:01,5 a 32,5-1:06,8-1:00,4

JŠ: 34,4-1:06,4-1:03,4 a 33,7-1:07,0-1:02,9 a 34,7-1:06,5-1:00,5 a 33,9-1:06,8-1:00,4

MB: ? -1:12,2-1:08,4 a 35,4- 1:11,2-1:09,6 a 35,8-1:11,9-1:10,4 a 34,9-1:12,5-1:09,8

6x50/1´libo

7,5/145´

ČTVRTEK 26.2. odpoledne

Rozpl: 15x100libo : po3: st 2', 1:50, 1:40, 1:30,1:20

400-200-100 N i20" vždy zrychlovat v trati

8x50 Z/Zsoupaž

závodní tempo

6x50/1' + 2x300K/st4:05

5x50/1' + 500K i1'

4x50/1' + 400Ki1'

3x50/1' + 300K

8x50Z/Zsoupaž

2x4x200: 1.série: 1NK+1K/st3:10 a 2.série: 50NK+150K/st3' a 50NK se posouvá

100vyplavat

7,4/140'

PÁTEK 27.2. ráno

Rozpl: 6x100 libo, K, libo, Z, libo,PZ

10x50:4xK, 3xRP+ND, 2xZ,1xD

4x 25Dpacky !!! + doplav 100

10x100K šnorchl (50K+50NK ,streamline')

2x50Zsoupaž

8x50 Z/P

10 x 100K st 1:25 MV: průměr 1:05,8, TH: průměr 1:04,8 JŠ: průměr 1:04,7 MB:packy 1:07,2

500vyplav

5,5/90'

PÁTEK 27.2. odpoledne

Rozpl 16 x 50libo/PZ i15"

200NPZ

10x50Z/1' 1!!+1

8x (25návlky MAX + vyplav do 200)

200vypl

1x25NDploutve MAX + doplav 100 + 400ND do7'

2x (25NDploutve MAX+ doplav 100 + 300NK do 4:30)

1x 25NDploutve + doplav100 + 3x200ND/3:30

vyplav

5,3/105'

Celkem naplaváno 114,4km + společné tréninky s družstvem Ing. Perny v neděli 15.2 a v pondělí 16.2
+ odpolední trénink 24.2. v čase 37hodin + dtto

Sucho 6 x 30' = 3hodiny

HODNOCENÍ:

Celé družstvo – vyznačené motivy plavali skvěle nebo dobře (M.B.), ovšem rozcházel jsem se v názoru na aerobní motivy a na celkovou úroveň tréninku, já bych si představoval, že při úrovni zúčastněných plavců bude celková úroveň tréninku vyšší a z této vyšší úrovně vystoupí vybrané motivy. To se přes mnohá upozornění nedařilo. Jsem přesvědčen, že plavat například kraulové stovky nad 1:15 (při jejich OR) nespĺňuje ani hranici pro regenerační plavání. Totéž platilo na plavané úseky nohama. V tréninku bylo strašně moc lichých kilometrů.

M.Verner: přestože byl v lednu dost chorý a přes svůj věk, který mne občas nutil (věk, ne Martin) mu ulevovat, vše zvládl (s poznámkami o celkové úrovni tréninku, viz výše). Vybrané motivy zvládal velmi dobře, se soustředěností a s příkladem pro mladší. Potíže měl s plaváním prvků, resp. nohou, kdy plánované starty nezvládal, ale lepšil se. Bylo vidět, že v oddíle tvrdé úseky nohama moc často neplavou a i u aerobních motivů dávají přednost extenzivnímu plavání.

T.Havránek: hodnocení je podobné jako u M.V. V druhé polovině VT ho handicapovalo dávné zranění kolena, omezovalo ho to. Avšak i přes úlevy měl ke konci VT potíže se zvládním plánovaného programu.

J.Šefl: zklamání pro mne, ne, že by byl horší než ostatní, stejně jako oni plaval vybrané motivy skvěle nebo přinejmenším dobře, ale představoval jsem si, že to bude právě on, kdo zvrátí a přetáhne kolegy váhající nebo méně zvyklé soustavné, tvrdé práci na lepší stranu ale nepodařilo se to, naopak on se přizpůsobil ostatním, a tak družstvo bylo bez tahouna.

M.Baďura: mám ho osobně rád, ale naplánovaný program byl nad jeho síly. Buď před VT netrénoval systematicky, nebo je přespříliš svalový na takový objem a intenzitu, nebo na to prostě nemá. Je mně ovšem záhadou, proč se na VT tak strašně tlačil a na VT neprojevoval nijak zvláštní snahu, aby se s programem tvrdě porval.

Jaroslav Strnad