

VT reprezentace starších juniorů - Olomouc 15. 9. - 24. 9. 2016

PÁTEK 16. 9. - 14:00 - 16:00

R. 400 libo	400
4x 400 [K + Pz] lo 15"	1600
800 [200Zn + 4x50Mn + 200Zn + 4x50Mn]pl. ls 3'+50"	800
4x 400 [K + 25M+ 75Z] lo 15"	1600
800 [200Pn + 4x50Mn + 200Pn + 4x50Mn] lo 10"	800
4x 400 [100M+100Pz+100Z+100Pz, K, 100P+100Pz+100K+100Pz, K] lo 15"	2400
800 [2x100Kn + 4x50Mn]pl. ls 1'30"+50", vypl.	7600

SOBOTA 17. 9. - 8:30 - 10:30

R. 400 libo	400
16x50 [25Hz+25K Tc. , 25Hzn+25K Tc.] lo 5"	800
2x [400Kr pac. + 4x100Hz !! + 200Kn] ls 5'20", 1'20"	2000
1200 [300Pz+ 6x50 [25UW+25Hz]pl.] ls 50"	1200
2x [400Kr pac. + 4x100Hz !! + 200Kn] ls 5'20", 1'20"	2000
600 [300Pz + 6x50 [25UW+25Hz] pl. ls 50"	900
300 [25 scull. + 50 soupaž Z], vypl.	7300

NEDĚLE 18. 9. - 7:00 - 8:30

R. 400 libo	400
4x 150 [100Pz + 50K]	600
5Km [TF 25]	5000
500 vypl.	500
	6500

NEDĚLE 18. 9. - 14:15 - 16:15

R. 400 libo	400
8x50 [25Kn hlava ↑ + 25 K Tc.] lo 5"	400
8x100 [25M + 50Mn záda + 25Z]	800
200libo	200
12x100 [4x25Kn !! ls 30" + 100Hzn ls 2']	1200
8x 400 [400Kn pl. !! , 150K+100Hz+150K] ls 5'30"+6'	3200
8x100 [4x25Kn !! ls 30" + 100Hzn ls 2']	800
vypl.	7000

PONDĚLÍ 19. 9. - 9:30 - 11:30

R. 600 [50K+50Z+50P] + 4x100Pz lo 10"	1000
1500 [300K D 3,5,7, po 50 + 200Pz]	1500
8x100 [75M+25Z, 75Z+25P,75P+25K,75K+25M] lo 10"	800
1500 [800Kr pac. + 200[50Zn+50Pn] + 400Pz + 100 soupaž Z]	1500
8x100 [50M+50Z,50Z+50P,50P+50K,50K+50M] lo 10"	800
1500 [800K+400Pz+200K+100Pz]	2400
8x100 [25Mn+75Z,25Zn+75P, 25Pn+75K,25Kn+75M] lo 10", 100 vypl.	8000

VT reprezentace starších juniorů - Olomouc 15. 9. - 24. 9. 2016

PONDĚLÍ 19. 9. - 16:30 - 18:30

R. 600 [50K+50Z+50P] + 4x100Pz lo 10"	1000
16x25 [25Hz ! + 25K Tc.] ls 30", 6x100 [50Mn+ 50Hz !] ls 1'30"	1000
800 [150K + 50PrKn]	800
8x25Hz !!! ls 30"+ 4x50Hz!!! ls 1'+ 2x100Hz !!! ls 2' + 200Hz !!! + 200 vypl.	1000
800 [150Z + 50Pr Mn]	800
2x [4x50Hz !!! ls 1' + 200Hz !!! + 100 vypl.]	1800
800 [150P + 50MrKn], vypl.	6400

ÚTERÝ 20. 9. - 8:00 - 10:00

R. 800 [100K+100libo] + 4x50 [25UW+ 25P 1+3] ls 1'	1000
3x 1000 [400K + 200Zn + 400K] lo 20"	3000
10x 300 [100M,Z + 200K] pl. ls 4'	3000
1000 [25Pr + 175Kr] pac.	1000
vypl.	8000

ÚTERÝ 20. 9. - 14:00 - 16:00

R. 800 [100K+100libo] + 4x50 [25UW+ 25P 1+3] ls 1'	1000
3x [8x25 [2x25Hz + 2x25Kn]]ls 20"+30" + 4x 150 [100Hz+50K] lo 10"	2400
10x 75 [25K25Hz+25Kn!!!]pl. ls 1'	750
3x [50Hzn !!!+ 50 vypl., 2x50Hzn !!!+ 50 vypl., 3x50Hzn !!! + 100 vypl.]	1500
10x 75 [25K25Hz+25Kn!!!]pl. ls 1'	750
vypl.	6400

STŘEDA 21. 9. - 16:30 - 18:30

NATÁČNÍ PODVODNÍ KAMEROU, ROZBOR NATOČNÉHO MATERIÁLU

0

ČTVRTEK 22. 9. - 7:30 - 9:30

R. 600 [100Z+100P] + 8x 50 Pz lo 5"	1000
4x100K ls 1'20" + 400Pz + 800Kr pac.	1600
15x 50 [50Hz + 50Zn + 50K + 50Hz + 50Kn] lo 10"	750
2x [6x100K ls 1'15" + 2x 200K ls 2'45" + 200Pz]	2400
15x 50 [50Hz + 50Zn + 50K + 50Hz + 50Kn] lo 10"	750
800Kr pac. + 400Pz + 4x100K ls 1'20"	1600
vypl.	8100

VT reprezentace starších juniorů - Olomouc 15. 9. - 24. 9. 2016**ČTVRTEK 22. 9. - 14:30 - 16:30**

R. 600 [100Z+100P] + 8x 50 Pz lo 5"	1000
1500 [75Kn+75Hz]	1500
3x 200Hz!!! ls 3'20" + 400K tech.	1000
1000 [50K+50Hzn]	1000
6x 100Hz !!! ls 1'40" + 400K tech.	1000
500 [75Kn+50Hz]	1500
12x 50Hz !!! ls 1' + 400K tech. , vypl.	7000

PÁTEK 23. 9. - 9:30 - 11:30

R. 300libo + 400Pz odzadu + 6x50K ls 45"	1000
800K + 400K + 200K + 100K lo 20"	1500
5x 200Pz lo15"	1000
1500K	1500
10x 100Pz [3. + 6. + 9. !!!] ls 1'35"	1000
5x 300K ls 4"	1500
vypl.	7500

PÁTEK 23. 9. - 16:00 - 18:00

R. 300libo + 400Pz odzadu + 6x50K ls 45"	1000
6x100 [25MrKn+50Hz+25 soupaž Z] lo 10"	600
4x100 [25K bez dechu+25K D 5 + 50Zn !!!] ls 1'50"	400
800 [50Kn+150K, 100Kn+100K, 150Kn+50K,200Kn]pac.	800
6x350 [12x25Hzn!!+50vypl., 6x50Hzn!! + 50 vypl., 3x100Hzn!! +50 vypl., 2x150Hzn!! + 50vypl., 6x50Hzn!! + 50 vypl., 12x25Hzn!! + 50 vypl.] ls 30"+ 1'+ 2' + 3' + 1'+ 30"	2100
1500 [200nejhorší zp.+100Pz, 200P 1+2 + 100Pz, 600K p+p, 300Pz] vypl.	1500 6400

Přístup celé tréninkové skupiny k tréninkům byl velmi zodpovědný. Měřené série byly plavané velmi poctivě a potvrzovaly vztahující formu k nadcházející zimní sezóně. Celou skupinu musím pochválit za přístup k rozvíjování před tréninkem a protahování po tréniku. Za nedostatek považuji nedostatečné využívání služeb fyzioterapeutů a lymfodrenáže. I přesto se celé skupině vyhýbaly zdravotní problémy. Pro regeneraci byl k dispozici gainer a whirlpool, tyto regenerační prostředky využíval každý individuálně. Celé tréninkové skupině bych chtěl poděkovat za odvedenou práci.

TRÉNINKOVÁ SKUPINA: Ludvík Tomáš (99), Chrápalý Filip (99), Gemov Ondřej (99), Čermák Václav (00),
Svoboda Kristián (00), Miko Dušan (00), Lahoda Jakub (00)

CELKEM ZA VT: metrů: 86200
hodin: 27,5/ 7 SP
fází: 14/ 7 SP

KONTROLNÍ SÉRIE 5km						
jméno	1. Km TF	2. Km TF	3. Km TF	4. Km TF	5. Km TF	čas
Tomáš Ludvík	31	27	25	25	30	57:51,0
Filip Chrápavý	26	27	27	26	28	58:00,0
Ondřej Gemov	25	27	28	29	29	58:29,0
Václav Čermák	22	27	28	25	23	1:00:10
Kristián Svoboda	25	27	26	26	22	1:03:40
Dušan Miko	27	26	28	25	26	1:05:10
Jakub Lahoda	28	27	24	25	26	1:00:38

KONTROLNÍ SÉRIE 2x 1500K (1. 800 + 400 + 200 + 100 lo 20'', 2. 1500)						
jméno	800 TF	400 TF	200 TF	100 TF	čas	1500 TF
Tomáš Ludvík	24	24	25	24	17:33	17:38 28
Filip Chrápavý	26	24	25	27	17:35	17:41 24
Ondřej Gemov	25	26	25	25	18:19	18:35 25
Václav Čermák	23	21	21	22	18:05	19:27 17
Kristián Svoboda	26	23	24	24	19:28	18:35 27
Dušan Miko	25	26	24	23	19:31	20:44 24
Jakub Lahoda	24	24	24	21	18:03	17:46 25