VT reprezentace starších juniorů; Olomouc 23. 9. - 2. 10. 2018

trenér:	tréninková skupina:
Jan Šimek	Tondrová Veronika (02), Volovecká Zuzana (02), Válková Viola (03), Kinterová Terezie (04) sparing od 29. 9. Borovanský Robert (01)

den	hodina	DOPOLEDNÍ tréninková náplň	metry	minuty	den	hodina	ODPOLEDNÍ tréninková náplň	metry	minuty
		zahájení VT **sraz do 14.00** zahájení VT; seznámení programem a bezpečností, společný oběd			**neděle** **23.09.18**		R. 2x [200libo + 200Pz + 200Kn] 800 [100Hz Tc. + 100Zn] 4x [4x 50K Is 45'' + 50 vypl.] 4x [4x 100K Is 1''25'' + 50 vypl.] 4x [4x 200K + 50 vypl.] 500 [100libo + 100Z] , vypl.	5500	90
pondělí **24.09.18**		R. 400libo + 2x 200Pz [Tc. + n] + 4x 50 [Z;K;P;K] Io 10'' + 100 libo 100+200+300+400K Is 1'30''+3'+4'30'' + 50 vypl. 100+200+300+400Kn pl. Is 1'30''+3'+4'30'' + 50 vypl. 400 [75Z+25Zn] 100+200+300K Is 1'25''+2'50''+4'15'' + 50 vypl. 100+200+300Kn pl. Is 1'25''+2'50''+4'15'' + 50 vypl. 400 [75Z+25P] 100+200K Is 1'20'' + 50 vypl ; 100+200Kn pl. Is 1'20'' + 50vypl. 400 [75Z+25M] 100K !!! - start + 50 vypl. ; 100Kn !!! + 50 vypl. 400libo vypl.	7100	120	**Pondělí** **24.09.18**	16.30 - 18.30	R. 400 [50K+50Z] + 4x 100Pz Io 10'' + 400 [50K+50P] 4x 100Pz n Io 10'' + 400K Tc. Pac. 10x 300 [300Z pl. + 300K technika + 300K !!!] Is 4'30'' 10x 200Pz [1. Tc. + 2. souhra] Io 15'' 10x 100K šn Is 1'30'' [25Kn streamline + 75K] 10x 50 [4x50Pz spojovačky + 50 - 25↓ + 25 libo] vypl.	8500	150
úterý **25.09.18**	9.00 - 11.30	R. 400libo + 4x 150 [100Pz + 50Mn bok] 12x 25Kn Is 30'' + 300Kr pac. + šn 12x 25Pz Is 30'' + 300K pac. + šn. Tc. + 100 vypl. 4x 75Hz !!! Is 2' + 100 vypl. + 400 [50K pravá + 50Mn] pl. + šn. 4x 75Hz !!! Is 2' + 100 vypl. + 400 [50K levá + 50Mn] pl. + šn. 4x 75Hz !!! Is 2' + 100 vypl. + 400Pz pyramida 800 [150Z+150Zn + 100P]	5500	120	**úterý** **25.09.18**	16.00 - 18.00	R. 300libo + 300 [50K Tc.+50Z] + 300 [50Kn + 50P] 1500 [300K D 3,5,7,po 50 + 200Pz] 16x 50K pac.+šn. + 400 [25P 1+2 ; 25P P ; 25P l; 25M] 8x 100 [2x Kn + 2x Zn] Is 1'50'' + 400Zn pl. [zanořit + 6 kopů !!!] 16x 50K pac.+šn. + 400 [25M P ; 25M L ; 25M 222; 25P] 8x 100 [2x Kn + 2x Zn] Is 1'45'' + 400Zn pl. [zanořit + 6 kopů !!!] 1500 [200Pz + 25libo !!! - start + 275 libo]	8700	150
středa **26.09.18**		**volný půlden**			**středa** **26.09.18**	15.00 - 17.00	R. 200libo+300K ; 200libo + 300Z ; 200libo + 300Pz 16x 50Pz Tc. Is 1' 4x 25 - výjezd + 4 tempa!!! Is 1' + 100 vypl. 15x 200 ploute - 200K Is 2'30'' + 200Pz Is 2'45'' + 200Zn Is 3' 4x 400 [1.75Z+25 soupaž Z ; 2. pyramisa M+P ; 3. pyramida M+K; 4. libo] vypl.	7100	120
čtvrtek **27.09.18**	9.00 - 11.30	R. 400libo+ 400Pz šťaf, poř. + 200Hzn 2x [6x50 - 25M+25K ; 25M+25Z Is 50'' + 100libo Tc. + 4x 25Kn šn. !!! Is 30'' 8x 100Kr pac. Is 1'30'' - stup. Po 25 + 200 vypl. 6x 200Kn!!! Is 4' + 100 vypl. 4x 200Kn !!! Is 4'30'' + 100 vypl. 2x 200Kn !!! Is 5' + 100 vypl.	5700	120	**čtvrtek** **27.09.18**	16.00 - 18.00	R. 1000 [200libo + 200Kn + 200Pz + 200libo + 200Kn] 12x 100 [2xZ+1x Pz] Is 1'30'' ; 16x 50Kr pac. Is 50'' 3000K - 1500 Is 22' + 800 Is 11' + 400 Is 5'30'' + 200 Is 2'45'' + 100!!!! - start 200 vypl. 12x 100 [2xM + 1x Z] pl. Is 1'30'' 800 [100K Tc. + 100P + 200 - 50Zn+50Z]	8200	150
pátek **28.09.18**	9.00 - 11.30	R. 300libo + 30x 50 [4xK,1xM,1xZ] Is 45'' +1' + 200 libo 20x 50 [4xKn + 4x Zn] pl. Is 50'' + 100 libo 10x 50 [50Hz Tc. + 50P] Is 1' 5x 200Hz pl. !!! Is 5; + 200 vypl. 5x 100Hz !!! - start Is 3' + 200 vypl. 5x 50 Hz !!! - start Is 1'30'' + 200 vypl.	5900	120	**pátek** **28.09.18**		R. 400 [50K+50Z] + 400Pz pyramida + 400 [50K+50P] + 400Pz nohy bez desky 6x 200 [100Pz + 50Zn + 15m !!! - start + 35m vypl.] 9x 400 [400K pac. ; 400K - 25K P+25K L +50K; 400Kn]Is 5'45'' + 8' 200 vypl. 12x 100 [25M+75K ; 100z ; 100Zn ; 25↓ + 15m!!! + vypl.]pl. Io 10'' 400libo vypl.	8200	150
sobota **29.09.18**		**volný den**			**sobota** **29.09.18**				
neděle **30.09.18**	8.00 - 10.00	R. 400libo + 8x 50Pz spojovačky Io 5'' + 400Kn + 4x 100Pz Io 10'' 100K+100Pz Io 10'' ; 200Z+200Pz Io 15''; 300K+300Pz Io 20''; 200Z+200Pz Io 15'' ; 100K+100Pz Io 10'' 8x 400 [1. Hzn !!! - pyramida - Is 30''+1'+1'30''+2'+...;2. K pac. Is 6']			**neděle** **30.09.18**	14.00 - 16.00	R. 8x 200 [200libo + 200libo n ; 200K+200Kn ; 200Pz+200Pzn; 200Z+200Zn] 16x 100K pac. Is 1'30'' + 6x 50Mn šn. Is 1' + 100 vypl. 16x 100 [100M+100Z] pl. Is 1'30'' + 6x 50Kn Is 1' + 100 vypl. 16x 100 [100Pz + 100K !!!] Is 1'45'' + 6x 50Zn Is 1' + 100 vypl. 800 libo ploutve	8500	150
pondělí **01.10.18**	10.00 - 12.00	R. 400K+300P+200Z+100M 4x 300 [200Pz technika + 100Zn!] Io 20'' 2x [4x50Kr pac. Is 50'' + 2x 100Hz Is 1'30'' + 200K !!!+ 400 - 50Kn bok+50Z] 6x 300 K pl. [1. ! ; 2. !!; 3. !!!] Is ♀ 4'30'' , ♂4' 400 libo pouze Robert - 400Pz!!! - start vypl.	6800	120	**pondělí** **01.10.18**		R. 400libo+ 4x 100K Is 1'30'' + 400lino nohy + 4x 100Z Is 1'40'' 4x 400 [400K Is 5'30'' - Rob 5'15'' + 400Kn Is 8' Rob IS 7'30'' 4x 300 [25 libo !!! -start + 25 vypl. + 50 soupaž Z + 200Pz] Is 5' 4x 200 [200K Is 2'45'' - Rob Is 2'30'' + 200Kn Is 4' - Rob 3'30''] 4x 100 [25 libo !!! - start + 75 vypl.] Is 2' 2x [6x 50 - 25Z+25P Is 1' + 6x 100K pl. Is 1'20'' - Rob Is 1'15'' + 100Z] 12x 50 [2x - 25M 222 + 25Z ; 1x K] pac. Is 50'' + 300 vypl.	8500	150
úterý **02.10.18**		**R. 1200 závodní rozpl.** **kontrolní test - 8x 200Hz Is 5' 2+2+2+2 zrychlovaně** **600 vypl.**	3400	120	**úterý** **02.10.18**		**Odjezd**		
celkem dopoledne			41000	840	celkem odpoledne			63200	1110
součet za celý VT		**naplaváno:**	**1E+05**	**m**	**voda:**	**1950**	**min**		

REGENERACE: whirlpool po tréninku dle zájmu a masáže dle zájmu
FYZIOTERAPIE: dle potřeby u P. Lorencové

Robert Borovanský - jediný mužský element ve skupině, velmi pracovitý jak na suchu, tak ve vodě, před tréninkem i po tréninku vzorný přístup k zahřátí a protažení, s velkým nasazením odplavané těžké série nohou a hlavního způsobu, jako příklad uvádím odplavanou 400Pz na konci tréninku za 4:47 a 200Kn v sérii odplavané všechny pod 2:50...

Veronika Tondrová - s Verčou už jsem měl tu čest spolupracovat na předchozích VT a jako minule to bylo prostě SUPER. Skvělá práce na suchu, v posilovně i ve vodě. Dle mého udělala Verča velký pokrok v práci nohama. jako příklad uvádím odplavané dvoustovky nohama plavané jen těsně nad 3 minuty a na konci se podařilo plavat i pod 3 minuty. Bohužel velkou zátěž a únavu z předešlého soustředění nevydrželi ramena. Muselo tedy dojít k úpravě plánu.

Zuzana Volovecká - Zuza si přivezla z předešlého soustředění bolavé rameno, které nedovolovalo plné zátěže. Po konzultaci s osobním trenérem a fyzio Zuza odjela předčasně domů.

Viola Válková - Violky první velké soustředění s repre a jsem velmi rád, že to celé zvládla. Snažila se vše odplavat s duem ze SIPI ale občas vyhrála únava. Pro mě příjemné překvapení v práci nohama a velký pokrok v technice.