

VT reprezentace starších juniorů; Pardubice 22. 9. - 1. 10. 2019

trénér: Bešiková Lenka (04) , Matošková Bára (03) - příjezd 25. 9.
Jan Šimek Bursá Jakub (03), Matula Vojtěch (03), Míka Tomáš (03)

tréninková skupina:

DOPOLEDNÍ		ODPOLEDNÍ					
den	tréninková náplň	metry	minuty	den	tréninková náplň	metry	minuty
	zahájení VT			neděle	R. 5x 400 [libo;Kn; Pz - 50Tc.+50 souhra; Kn ; Pz pyr.] 4x [4x 100K IS 1'30" + 200Z] 16x 50 [50M+50Mnbok;50Z+50Mnbok; 50P+50Mnbok; 50K+50Mnbok; 200+20Z - 50Mn pac.; 25Z+25P + 50Mn záda; 25P+25K + 50Mn záda ; 25P+25M + 50Mn záda]		
	sráž do 12.30			22.09.19	200 [25 soupaž Z + 25libo] 30x 50 [3xK IS 40"; 50M IS 1' + 50PnMn IS 1'] pl. + 200 vypl.	7100	120
	zahájení VT; seznámení programem a bezpečností, společný oběd						
pondělí 23.09.19	R. 2x [50libo + 200Pz odzadu] + 1500 [200K+100Z+200K+100P] 4x [100K+200K+300K] pl. IS 1'20" + 2'40" + 4' 4x 150 [25-ú + 25Z+25P+25K + 50soupaž Z] 50x 50K [10x IS 1' ; 10x IS 1'30" ; 10x IS 2' ; 10x IS 1'30" ; 10x IS 1'] 200 vypl.	7700	150	Pondělí 23.09.19	R. 400libo + 4x 150 [100K+50Mn - ruce v připravení] pl. + šn. 2x [200libo Tc. + 6x 50 25M+25P IS 55"] 3x [400Kn !!! Pl. IS 6'30" + 4x 50Kn !!! - šn - streamline] + 200vypl. 1000 [200K + 200zn] pac. 6x 100 [25Mn + 25Mn !!! ; 25P+25Pn !!!] IS 2'30" 200 vypl.	5800	120
úterý 24.09.19	R. 400 [50K+50Z] + 4x 100Pz + 400 [50K+50P] + 4x 100Pzn lo 10" + 400K Tc. Pac. 10x 300 [300K tech. + 300K !! + 300K !!!] IS 4'30" 10x 200Pz [200Pz Tc. + 200Pz souhra] lo 15" 10x 100 K šn IS 1'30" [25Kn - stream + 75K] 10x 50 [4x 50Pz spojovačky + 50 - 25-ú + 25 libo] vypl.	8500	150	úterý 24.09.19	R. 500libo + 500 [200Pz + 100Mn záda] + 100libo 8x 50 Pz spojovačky lo 5" + 100libo 32x 100 [4x 100Pz + 2x 100K IS 1'45" ; 2x 100Hz !!! - start IS 3'] 800 [200Kn + 200Z] pl. vypl.	6000	120
středa 25.09.19	volný půlden			středa 25.09.19	R. 300libo + 300 [50K Tc. + 50Z] + 300 [50Kn+50P] 1500 [300K D 3+5+7 po 50 + 200Pz] 3x 6x 100 [15m vlnění + 70m K + 15m K !!!] pl. IS 1'30" 4x 50M !!! Pl. [1x nádech, 2x bez] IS 50" 200Zn 800K pac. + šn., vypl.	6200	120
čtvrtek 26.09.19	R. 2x [300libo + 100Pz + 100Hz Tc.] 16x 50 Pz lo 5" + 400Kn !!! 8x 100 [100M+100P+100Z+100P+...] lo 10" + 400Kn !!! IS 8' + 200K !!! IS 4' + 200Kn !!! 4x 200Pz lo 15" + 400Kn !!! IS 8' + 4x 100Kn !!! IS 2' 2x 400Pz [50Tc. - 50souhra] + 400Kn !!! IS 8' + 8x 50Kn !!! IS 1' vypl.	7000	150	čtvrtek 26.09.19	R. 30x 50 [4x K IS 45" + 1xM IS 1' + 1xZ IS 1'] 100+200+300+400+300+200+100 K pac. + šn. 12x 50 [50PnK + 50PnM] pl. IS 1' 100+200+300+200+100 Z 12x 50 [50M 2+2+2 ; 50M+Kn] pl. IS 1' 100+200+400+200+100 Pz, vypl.	6200	120
pátek 27.09.19	R. 800 [200libo + 200Pz] + 4x150 [100Z+50Mn záda] + 400Pz pyr. + 200 [25 soupaž Z + 25P] 16x 25 [25Kn !!! Streamline + 25K !!!] šn. IS 30" + 200libo Tc. 16x 25 [25-ú + 25M] pl. IS 30" + 200libo Tc. 16x 25 Pz IS 30" + 200libo Tc. 3x 200K !!! Pl. IS 2'40" + 400 [50libo + 50soupaž Z] 4x 200K !!! Pl. IS 2'50" + 400 [50libo + 50Zn] 5x 200K !!! Pl. IS 3' + 400 [75libo + 25 scull], vypl.	7400	150	pátek 27.09.19	R. 600libo + 400Mn [50+50 !!!] + 600 Pz [300+200+100] + 400K pac. + šn. 3x [4x 50Pz spojovačky + 200Zn - 25+25!!!] IS 50" 40x 50 IS 1' 16x [1xHz !!! + 3x libo] 12x [2xHz !!! + 1x libo] 8x [3xHz !!! + 1x libo] 4xHz !!!, vypl.	5200	120
sobota 28.09.19	volný den			sobota 28.09.19	R. 1200 závodní rozpl. kontrolní test - 8x 200Hz IS 5' 2+2+2+2 zrychlovaně 600 vypl.	3400	60
neděle 29.09.19	R. 8x 200 [200K+200Kn ; 200P+200Pn; 200Z+200Zn;200M+200Mn] 6x 150 [50M 222 + 50M + 50Zn ; 50Z Tc. + 50Z + 50Mn záda] pl. 30x 50K pac. IS 45" - kluci ; 20x 50K pac. IS 50" - holky 6x 150 [50PnK + 50P + 50Zn ; 50Z Tc. + 50Z + 50Pn záda] 30x 50K pac. IS 45" - kluci ; 20x 50K pac. IS 50" - holky vypl.	6400	120	neděle 29.09.19	R. 3x [200libo + 200Pz + 200Kn] 16x 50 [25M+25PnMn ; 50Z ; 25-ú+25M ; 50Z] lo 10" 50+50!!!;100+100!!!;150+150!!!;200+200!!!;150+150!!!;100+100!!!;50+50!!! Kn 1500 [200K tech. + 100zn !!!] pl. 50+50!!!;100+100!!!;150+150!!!;100+100!!!;50+50!!! Mn vypl.	6600	120
pondělí 30.09.19	R. 5x 400 [libo; 8x 50Pz spojovačky ; 50K Tc. + 50Mn - šn ; 400Pz pyr. ; 50Z Tc. + 50Mn záda] 4x [6x 50Hz !!! IS 50" + 200libo nohy] 6x 400K IS 5'45" 400 [100libo + 50 soupaž Z + 50Zn] 8x 100 [100K; 75K+25M ; 50K+50K; 25K+75M;100M;75M+25K;50M+50K;25M+75K;100K] IS 1'30" 400 [100libo + 100Z rotace] vypl.	8100	150	pondělí 30.09.19	R. 6x 150 [100Pz+50Kn bok] + 6x 50Z Tc. IS 1' + 300 [50 scull. + 100K] pac. + šn. 3x [4x 50Kn !!! IS 1' + lo 30" + 300K tech.] 2. serie - šn. 400 [100Z+200Pz+100K] + lo 1' + 6x 50M !!! Pl. IS 1' - hypox. + 100 vypl. 400 [K pac. + lo 1' + 6x 50M !!! Pl. IS 1' - hypox. + 100 vypl. 400 [50Z+50P+200Pz+100K] + lo 1' + 6x 50M !!! Pl. IS 1' - hypox. + 100 vypl. 600 [4x 150 - 100libo + 50 soupaž Z] vypl.	6000	120
úterý 01.10.19	R. 300libo + 200K+100P+200Z+100M 10x 50 [25Kn - hlava nad vodou + 25 soupaž Z] pl. IS 1' 4x 150 [50 scull. + 100K Tc.] šn 10x 300 [300K tech. + 300K !! + 300K !!!] IS 4'30" 1200 [200Z+100Pz] 10x 100 [75K+25M] pl. IS 1'20" 800 vypl.	7500	150	úterý 01.10.19	Odjezd		
kém dopoledne		52600	1020	kém odpoledne		52500	1020
čet za celý		naplaváno: 1E+05 m		voda: min			

REGENERACE: masáže dle zájmu, fyzioterapie, lymfodrenáž

SUCHÁ PŘÍPRAVA: probíhala formou kruhového tréninku v posilovně, nebo na venkovním hřišti, repre testy a volný výklus kolem řeky

Bursá Jakub - velmi pracovitý a poctivý plavec, všechny plavecké způsoby na vysoké

Matula Vojtěch - baví celé skupiny ale také pracant

Matošková Bára - Barča dorazila na soustředění později (ve středu 25. 9.), museli jsme upravovat tréninky z důvodu bolesti zad, jinak vše odplaváno poctivě

Míka Tomáš - tichý, nenápadný plavec, velmi poctivý a pracovitý, velké rezervy vidím v nohách

Bešiková Lenka - ze začátku soustředění se trochu prala s únavou ale Lenky usílí a bojovnost na konci soustředění zaslouží velkou pochvalu

Celé skupině patří velké poděkování a přístup k tréninkům a k velmi příjemné pracovní atmosféře.

Jedinou výtku bych měl k rozzcvičení před tréninkem a protažení po tréninku.

V případě jakýchkoliv dotazů mne můžete kdykoliv kontaktovat.