

Seznam plavců: Lukáš Balcar (SC PAP), Jan Čejka (SC PAP), Štěpán Felgr (KVSPa), Vojtěch Hájek (PKHK), Jiří Klaban (PKHK), Adam Klásek (PKHK), Matouš Rejman (KVSPa), Vojislav Štěrba (SC PAP), Dan Toman (KVSPa).

26. 10.	8:00 - 10:00	
600 Rozpl. 100 MN + 2x50 M (55) + 200 ZN + 4x50 Z (50) + 300 PN + 6x50 P (1:00) + 400 KN + 8x50 K (45) 400 vypl. 16x100 (75M+25Z, 75Z+25P, 75P+25K, 75K+25M) i.s. 1:45' 400 vypl. 800 HZ (100 N b.d. + 100 cvič) 400 vypl.	AEC	
	cvič	
	6,2 km	

26. 10.	14:00 - 16:00	
600 Rozpl. 2x250 (100 N b.d. + 100 cvič + 50 S min-max) K, Z 5x100 Z, Z cvič, K hypox, P, P cvič TEST: (1500 K - 800 K - 400 K - 200 K - 100 K) i.s. 24:00' 13:00' 7:00' 4:00' 600 vypl. 12x100 Z, ZN, ZS (ZN), Z, ZS (PN), PN na zádech	AEC	
	cvič	
	6,4 km	

27. 10.	8:00 - 10:00	
600 Rozpl. 12x50 HZN min-max i.s. 1:00' 200 vypl. 12x50 (25 HZ min-max + obrátká!! + 10 HZ max + 15 lib.) i.s. 1:00' 200 vypl. 4x50 HZ packy + 400 N lib. + 3x50 HZ packy + 300 N lib. + 2x50 HZ packy + 200 N lib. + 50 HZ packy - důraz na sílu záběru! 200 vypl. 10x100 PZ (4 lehce, 3 svižně, 2 ostře, 1 max) i.s. 1:45' 200 vypl. 5x100 Z cvič, K cvič, P, K cvič, Z cvič	ANC	
	síla	
	5,5 km	

27. 10.	14:00 - 16:00	
600 Rozpl. 10x100 K tempo! i.s. 1:45' 400 PZN deska 8x100 K tempo! i.s. 1:40' 400 PZN deska 6x100 K tempo! i.s. 1:35' 400 PZN deska 4x100 K tempo! i.s. 1:30' 400 PZN deska 2x100 K tempo! i.s. 1:25' 400 PZN deska 400 vypl.		AEC
		cvič
	<i>Spinning 60'</i>	

28. 10.	8:00 - 10:00	
50 lib. + 50 N + 100 lib. + 100 N + 200 lib. + 200 N 8x50 MN (25 vzpaž + 25 připaž) šnorchl i.s. 1:10' 100 vypl. 16x50 (20 delf.vlnění p.v. otáčení kolem vlastní osy + 30 lib.) i.s. 1:00' 200 vypl. 8x50 (25 K min-max + obrátká !! + 25 lib.) i.s. 1:00' 400 ZS (50 PN + 50 ZN) 8x50start.skok (15 delf.vlnění p.v. max! + 35 vypl.) - limit pod 7,5 s !! 400 ZS (50 PN + 50 ZN) 8x100 M (25L + 25P + 25cvič + 25S) i.s. 2:00' J.Klaban: 8x100 P (25 3p+1S, 25 2p+1S, 25 1p+1S, 25 S) i.s. 2:00' 100 vypl. 2x100start.skok (25 M max! + 75 vypl.) J.Klaban: 2x100start.skok (25 P max! + 75 vypl.) 100 vypl.		cvič
		sprint
	<i>Bonbónek na závěr - každý 15 kvalitních shybů nadhmatem</i>	

28. 10.	15:00 - 16:30	
400 Rozpl. 24x50 HZ (4xN + 2xpaže) i.s. 1:00' 200 vypl. TEST: 8x200 PZ max! i.s. 4:30' 600 vypl. <i>REGENERACE - whirlpool 30'</i>		cvič
		ANC
		4 km

29. 10.	8:00 - 10:00	
100PZ-50MN-100PZ-50ZN-100PZ-50PN-100PZ-50KN 16x75 HZ - <i>lichá</i> (50N + 25S), <i>sudá</i> (50paže + 25S) i.s. 1:30' 200 vypl. 400K + <u>4x100HZN</u> + 400K + <u>4x100HZN</u> + 400K + <u>4x100HZN</u> + 400K (5:30) (2:00) (5:30) (2:00) (5:30) (2:00) (5:30) 200 vypl. 200K + <u>4x50HZ</u> + 200K + <u>4x50HZ</u> + 200K + <u>4x50HZ</u> + 200K (3:00) (1:00) (3:00) (1:00) (3:00) (1:00) (3:00) 200 vypl. <i>Strečink ve dvojicích 30'</i>		AEC
		cvič
		6,6 km

29. 10.	14:00 - 16:00	
600 Rozpl. 4x50 SC vzpaž, šnorchl i.s. 1:15' 400 (50 Z + 50 ZS) packy 4x50 SC připaž, šnorchl i.s. 1:15' 400 (50 Z + 50 ZS) packy 100 vypl. 12x50 <i>lichá</i> K pěstičky, <i>sudá</i> (25 K ostře bez nádechu + 25 K lehce) 100 vypl. i.s. 1:00' 4x100 K, Z akcelerace 10záb. max bez odrazu a do stovky vypl. 400 PZN deska 8x100start.skok (15 HZ max! + 85 vypl.) 4x200 HZ cvič i.o. 30' 4x100 HZN deska i.o. 15' 100 vypl. <i>Kompenzační cvičení - rotátorová manžeta, svaly skupiny SITS trakce ramenního kloubu, posilování úponů kolenního kloubu</i>		cvič
		sprint
		5,5 km

30. 10.	8:00 - 10:00	
600 Rozpl. 24x50 HZ (4xN, 2xcvič, 4xpaže, 2xcvič) i.s. 1:00' 200 vypl. 3x(200 HZ + 2x100 HZ + 4x50 HZ + 400 vypl.) i.s. 3:30' 1:45' 1:00' *v každé sérii 200-2x100-4x50 mírný progres v rozsahu AE pásma *motýlkáři: 200 K + 2x100 M, K + 4x50 M *kraulaři: 2.s. II. způsobem 12x50 M, P (3záb. max, cvič, N na zádech) i.s. 1:00' 400 vypl. <i>REGENERACE - whirlpool 30'</i>	AEC	
	cvič	

30. 10.	14:00 - 16:00	
600 Rozpl. 6x50 K <i>lichá</i> (15max + 35lehce), <i>sudá</i> (25lehce + 25min-max) i.s. 1:00' 3x100 KN (90středně + 10max) deska i.s. 2:10' 300 "příprava" TEST: 2x[8x100 (75 K max + 25 lib.) + 400 vypl.] i.s. 2:00' 4x400 PZN, Z cvič, PZN, K cvič <i>Trampolínky - posilování HSS, posilování na nohy 60'</i>	cvič	
	ANC	

31. 10.	8:00 - 10:00	
600 Rozpl. 4x100 PZN deska i.o. 10' 12x100 M (50cvič + 25L + 25P) packy i.s. 2:00' 200 vypl. 12x50 (25 M + 25 lib.) - <i>sudá</i> max 1 nádech i.s. 1:00' 200 vypl. 400 K - 300 K - 200 K - 100 K packy, důraz na dotahování záběrů! 200 vypl. 12x100 K (50 důraz na práci nohou + 50 prudký výdech do vody) i.s. 2:00' 400 vypl. <i>Bonbónek na závěr - skoky z 5 m můstku</i>	AEC	
	síla	

Celkem naplaváno: 62,7 km

Hodnocení: Hlavním cílem soustředění bylo navýšit aerobní kapacitu. Sekundárně jsme se potom zaměřili na práci nohou, kterou jsme trénovali ve všech tréninkových intenzitách. V rámci soustředění plavci tradičně absolvovali tři testy (1 aerobní, 2 anaerobní). Pro zpestření jsme zařazovali do tréninkového programu také rychlostní série, v nichž jsme se zaměřili především na starty a obrátky. Všichni plavci přistoupili k soustředění zodpovědně, za což zaslouží velkou pochvalu :-)
Velké poděkování patří také Tomáši Břeňovi za uspořádání a organizaci celého soustředění.