

Hodnocení VT reprezentace v DP

Místo a datum:

Pardubice 26.1. – 1.2.2013

Účastníci:

Silvie Rybářová, Lenka Štěrbová, Jan Pošmourný, Ján Kutník, Vít Ingeduldt, Matěj Kozubek

Sparingpartneři:

Magda Okurková

Vedoucí akce:

Rostislav Vítek (trenér)

Jakub Radina (masér, fyzioterapeut)

Zabezpečení akce.

Ubytování i stravování na velmi vysoké úrovni.

Hotel Zlatá Štika (ubytování s plnou penzí) maximální spokojenost.

Bazén vzdálen od hotelu pěšky cca 10 min.

Trénink 2x denně: dopoledne 2,5 hod a odpoledne 2 hod

Vzhledem k režimu dne a k zaměření VT nebylo zařazeno posilování, jen protahování a kompenzační cvičení pod dohledem fyzioterapeuta.

Hodnocení:

Tréninková morálka byla na vysoké úrovni a bez sebemenších problémů.

Plavalo se na jedné dráze kvůli nízkému počtu plavců.

Všichni plavci zvládli celé soustředění bez výpadku. (kromě L. Štěrbové a M. Kozubka, kteří měli 1. kolo ligy a přidali se ke skupině v sobotu 26.1. večer) a (S. Rybářové, která ve středu odlétala na závod do Argentiny)

Na začátku soustředění byl zařazen kontrolní testík v podobě 3 x 3000m se stupňovaným tempem, kde v každém úseku měl plavec zrychlit průměr na 100m cca o 3s.

Tréninkový program přiložen.

Rostislav Vítek

Reprezentační trenér dálkových plavců.

Tréninkový program 26.1. – 1.2. Pardubice 50m bazén

So 26.1.

Ráno 7.30 – 10.00

2,8/ 4k 16x50k 45s 4z 16x50k 40s 4N

3,0/ 200vypl.

5,0/ 2000k

7,2/ 2x1000k s 13min.

7,4/ 200vypl.

8,4/ 2x500k s 7min

9,0/ 600vypl.

odpoledne 15 – 17

2,0/500k 5x100cvičení 10x50N 60s 500Tc

4,0/ 5k 5x100k 1.30 10x50 25/25 5x100N

6,0/ 5k 5x100z TC 10x50Nz 500vypl.

Ne 27.1.

Ráno 7.30 – 10.00

0,2/ 200rozpl.

3,2/ **3000 k průměr na 100 cca 1:18**

3,4/ 200vypl.

6,4/ **3000 k průměr na 100 cca 1:15**

6,6/ 200vypl.

9,6/ **3000 k průměr na 100 cca 1:12 a lépe**

10/ 400vypl.

odpoledne 16 - 18

0,5/ 500rozpl.

1,5/ 1000k TC

2,0/ 10x50 25pod vodou/25N

3,0/ 1000K dobíhačka šnorchl

3,5/ 10x50 25z/25 pod vodou

4,5/ 1000k šnorchl technika

5,0/ 500vypl.

Po 28.1.

Ráno 8 – 10.30

1,0/4K,3Z,2P,1D

2,2/ 20x50K s40 200vypl.

3,4/ 1000K šnorchl technika 200ND

4,6/ 10x100K s 1.20 200NZ

5,8/ 5x200Z 3.15 200NP

7,0/ 5x200K s 2.40 200NK

8,0/ 1000K šnorchl technika

9,0/ 4K,3Z,2P,1D

odpoledne 15 - 17

1,2/ 10x100PZ 1.30 200N

2,4/ 10x100DK 25/25 1.30 200N

3,6/ 10x100ZK 25/25 1.40 200N

4,8/ 10x100PK 25/25 1.50 200N

6,0/ 10x100K 1.20 200vypl.

Ut 29.1.

Ráno 8 – 10.30

0,5/ 500rozpl.

3,5/ **1500šnorchl + 3x500K s 6.45**

4,0/ 500Z soupaž

6,0/ **1000K šnorchl.pac. + 2x500K s6.30**

6,5/ 500Z soupaž

7,5/ **500Kšnorchl + 500K**

8,0/ 500vypl.

odpoledne 14 - 15

0,5/ 500rozpl.

1,5/ 5x200N s 4.15

1,7/ 200vypl.

2,7/ 10x100N s 2min.

3,0/ 300vypl.

St 30.1.

Ráno 8 – 10.30

0,4/ 400rozpl.

2,6/ 10x200K s 3min 200vypl.

4,8/ **10x200K s 2.50** 200vypl.

7,0/ **10x200K s 2.40** 200vypl.

9,2/ 10x200K s 2.30 200vypl.

odpoledne 15 – 17

1,5/ 20x50DK 1+3 500D cvičení

3,0/ 20x50ZK 2+2 500Z cvičení

4,5/ 20x50PK 1+3 500P cvičení

6,0/ 20x50KD 1+3 500K cvičení

Čt 31.1.

Ráno 8.00 – 10.30

1,0/ 1000lib.

2,0/ 1000 150/50hlava nahoře

3,0/ 1000 cvičení K

4,0/ 1000 K šnorchl

5,0/ 10x100K s 1:15(pomůcky)

6,0/ 1000Z

7,0/ 1000šnorchl

8,0/ 1000K 100/100počet záběrů

Odpoledne

0,1/ 100rozp.

5,1/ 5000k šnorchl

5,2/ **100K čas!!!**

6,0/ 800 vypl.

Pá 1.2.

Ráno 8.00 – 10.30

1,0/ 20x50 s 45

1,5/ 500N

3,5/ 10x100 s 1:20

4,0/ 500N

5,0/ 5x200Z**TEST 3x3000m****Ne 27.1.**

	1.3000m	2.3000m	3.3000m
Pošmourný	38:37	37:25	34:30
Tobiáš	38:48	37:25	34:40
Kutník	38:53	37:25	37:42
Ingedult	38:53	37:25	39:54
Kozubek	38:45	37:25	36:02
Rybářová	39:04	38:54	37:27
Štěrbová	39:40	38:50	41:31
Okurková	39:55	39:50	39:38

Ut 29.1.

3x500K s 6:45

2x500K s 6:30

500K

Pošmourný	5:48	5:35	5:20
Tobiáš	5:54	5:45	5:34
Kozubek	6:05	5:54	5:42
Kutník	6:09	5:55	5:49
Ingedult	6:07	5:55	5:53
Štěrbová	6:41	6:30	6:22

Čt 31.1.5000K cca 1:12 – 1:14 průměr na 100m + **100K čas**

5000m

100m

Tobiáš	59.30	1:00,2
Pošmourný	1:02,00	57,3
Kozubek	1:00,30	1:02,4
Kutník	1:01,30	1:01,4
Ingedult	1:03,30	58,9
Štěrbová		1:08,1