

Zpráva z VT SCM DPII Plzeň3

Plzeň 26.11.-1.12. 2018

Účastníci : Neliba Tadeáš(LoBe), Straka Martin(DuP), Suk Maxim a Humlíček Jakub(oba SOPKo), Štěrbá Vojislav(SCPAP), Kozubek Matěj(Boh) motivační sparing, Petřeková Veronika(KPSOs), Šebestová Lucie(SIPI).
Zavadil Josef – regenerační specialista,
Nalezený Josef – vedoucí VT a trenér.

Materiální zajištění : a) k tréninku sloužil plavecký stadion Slavia Plzeň Slovany, naše požadavky na jednu dráhu dvě hodiny dopoledne a jednu dráhu dvě hodiny odpoledne byly beze zbytku uspokojeny – vše bez problémů, beznadějnou obsazenost malé tělocvičny pro lekce suché přípravy jsme při malém počtu sportovců suplovali využitím šatních prostor v ubytovně,
b) ubytování přímo na ubytovně plaveckého areálu bylo standartně postačující a finančně úsporné, stravování rovněž v prostorách ubytovny zajištěné p. Šajnerovou z bufetu Haberman naprosto vyhovující jak co do množství tak i co do pestrosti a chuti.

Tréninky : Tréninkový plán byl oproti minulým soustředěním nastaven mírně náročněji, resp. byly používány „ostřejší“ intervaly odpočinku a režimy startů. Důraz byl kladen na různé úsilí a kontrastní nasazení – stupňovité série, lehká/ostrá atp., plánovaná kilometráž ctíla průměrné minimum 6km/trénink, týdenní prověrka tréninkové morálky a volních vlastností dopadla pro přítomnou sestavu velice lichotivě.

Závěr : Celkový dojem z poslední tréninkové akce roku 2018 byl nadmíru potěšitelný, i neoblíbené tréninkové motivy – plavané nohama a „finašované“- nebyly odfláknuté jako často v minulosti, ale zodpovědně odmakané, posun v poctivém přístupu k práci na suchu byl evidentní. Doufejme, že chvályhodná prezentace pracovitosti nebyla náhodná a budeme ji moci považovat za trend.

Z Brna-Nerudovky 4. prosince 2018

Nalezený Josef
ved. trenér SCM DPII



VT SCM DP II 26.XI.-1.XII. 2018 Plzeň

Straka Martin (DuP), Štěrbá Vojislav (SCPAP), Humlíček Jakub Suk Maxim (SOPKo), Neliba Tadeáš (LoBe), Kozubek Matěj (Boh), Petřeková Veronika (KPSOs), Šebestová Lucie (SIPI).

Po Sraz účastníků v 10,00 ve vestibulu plaveckého stadionu, organizační pokyny, 10:30 trénink
26. 1000R

600 spojovačky 25/+25 Pzě, 300TC
8x(50n+75souhra+25~, Pzě), 300TC
15x100 1'30" (75*/+25~, *50svižně+25FINIŠ)
VDP 300

1000R
5x (3x50stupň 60", 100~), 200TC
9x50K 70", 300TC
18x50K 60", 300TC
33x50K 50"
VDP300

Út 1000R
27. 1600 (75*/+25~, *Pzě), 300TC
12x100n 2'10" **FINIŠ posl25m!**, 300TC
11x200K 2'50"
VDP 300

1000R
8x100 lehK/ostráPZ 1'40", 300TC
55x100K 23x1'20"/9x1'30"/23x1'25"
VDP 300
podle možností KOTOUČKY

St 1000R
28. 4x300PZ 5', 300TC
3x400K 5', 300TC
1500vlnění/kopání PLOUT, 200~
2x900K i60"
VDP 300

řízený relax 60'

KONDICE 2x[4x(5x45"/+15", nohy/břuch/záda)]

Čt 1000R
29. 5x(6x50p PAC, 60", 200~),
18x50n 70", 200~
3x(5x 50K PAC+PLOUT/+50~)200~
VDP 300

1000R
17x100K 1'30", 300TC
17x100PZ1'40", 300TC
17x100K 1'25"
VDP 300

KOTOUČKY 3x[15x(45"+15")]2'

Pá 1000R
30. 5x200K 3'30", 300TC
6x200PZ 3', 300TC
9x150n 3'45", 150TC
6x200K 3'
VDP 300

1000R
1600 PAC+PLOUT(75Mdobíhačka+25Zsoupaž)
400TC
18x50K 60" (druhá 25 hypox FINIŠ), 300TC
1600 PAC+PLOUT (50PsMn+50Zsouhra),400TC
VDP

So 1000R
1. 4x100K 1'20"+4x200K 2'45"+4x300K 4'15"+
4x400K 5'30"+4x500K 7'
VDP 300

1000R
900 (75M/Z/P /+25~), 200~
3x900K 12'30"
VDP min300

