

Zpráva o VT SCM DP

Třetí letošní výcvikový tábor se podle „Plánu činnosti SCM DP“ uskutečnil v plaveckém areálu „Na Křemelce“ ve Strakonících.

Z 34 pozvaných se po sérii řádných omluv (bez omluvy chyběli T.Chromec a J.Krajíček oba SLOp) zúčastnilo 16 plavců – Bláha M., Černý J., Dvořák P., Kozubek M., Knotek J., Flora D., Ingedult V., Valášek J., Šťastná P., Kubátová P., Fialová R., Solská A., Skuhrová T., Lokajová A., Picková B., Okurková M., trenérské vedení fungovalo v tradičním složení J.Satrapová, J.Mašek a J.Nalezený, regenerační péči zajišťoval Pepa Zavadil.

Ubytování a stravování bylo v přijatelné kvalitě a přiměřené ceně v ubytovně Palermo v blízkosti plaveckého stadionu, pronájmy bazénu uspokojeny v požadovaném rozsahu a časech, klasickou posilovnu jsme tentokrát vynechali a k práci na suchu nám sloužila nejlevnější tělocvična – jihočeská příroda.

Vzhledem ke slušné účasti jsme trénovali v osvědčeném modelu tří družstev, tradičně se trénovalo podle jednotného tréninkového programu, podle výkonnosti byl trénink upravován (počty sérií a opakování, délky tratí, intervaly odpočinku) a z této diferenciace pak pochopitelně rezultovala individuálně naplavaná kilometráž, časově bylo tréninkové zatížení u všech stejné, tréningové hodiny byly využity do maxima. Tréninková morálka byla u všech účastníků příkladná, nepochybně i díky absenci notorických simulantů. Několik předčasných odjezdů šlo na vrub závodu ČP na Máchově jezeře, který se konal v tomto brzkém termínu po mnoha letech a při plánování VT (v říjnu minulého roku) o něm nebylo ponětí.

Součástí přípravy byl i testík 3000K, jehož výsledky mohou posloužit zejména osobním trenérům.

Spolehlivě vyzkoušené podmínky strakonického plaveckého areálu v kombinaci s ekonomickým ubytováním a stravováním se osvědčily i tentokrát a s jejich využitím počítáme i v budoucnu. Spolupráce a souhra celého realizačního týmu je vyladěná na maximální efektivitu a těžko hledat cesty ke zlepšení, je to nadoraz. Dobře nám tak!

Z Brniska 31.V.2012

si ulevil

Josef Nalezený
vedoucí VT SCM DP
a vedoucí trenér SCM DP ČR



Ne 20.	17.00- 19.00 sraz všech účastníků v ubytovně Palermo, ubytování, organizační pokyny, večeře...	
Po 21.	1000R // startující na dorostu 60' cochcárna 600 PZě (3x/4x25/+25≈) 200≈ 24x50 M/Z/P 50"/50"/60", 200≈ 24x100K 8x1'30"/8x1'25"/8x1'30" 300 ≈	1000R 8x100PZ 1/o 1'45", 200≈ 6x300PZ 5', 200≈ 6x300K 4'15" 300 ≈
Út 22.	1000R 24x50 PZě stupň3 60", 200≈ 9x200PZ 3', 200≈ 5x400K 6' 300≈	1000R 6x100K 1/o 1'30", 200≈ 3000K načas Testíček 800 TC, 600 (25hypoxK/+25≈) 300≈
	<i>Na suchu: KONDICE 2x[20x(45"+/15")2]</i>	
St 23.	1000R 1000kopánibokPLOUT, posl25 Zsouhra 400TC 20x100K 1/o, 1/2xo..., 400TC 1000vlněnbokPLOUT, posl.25 Msouhra 300≈	Řízená relaxace v bazénu – 60'
	<i>Na suchu: Výběh na Slaník a zpět (cca 35')</i>	
Čt 24.	1000R 3x800K 11', 400≈ 2x800K 11', 400≈ 1x800K 300≈	1000R 1'30"↓ 9x100 stupň3, 1'45"(3xMZ/3xPK/3xK), 200≈ 5x(4x100K 1'25" +500K/+100≈) 800 (25M/Z+25≈) 300≈
	<i>Na suchu: KOTOUČKY 3x[11x(45"+/15"), 2']</i>	
Pá 25.	1000R 16x50 PZě 60", 1/o , 200≈ 3x400K stupň 6', 400≈ 5x(100M+200ZP+300K, 1'40"/3'30"/4'15") 300≈	1000R 36x50 PLOUT 60" (max „pv“+dopl. PZě), 200≈ 33x50K s PAC 50", druhá 25 hypoxicky 300TC
	<i>Na suchu : Výběh na Slaník a zpátky (35')</i>	
So 26.	1000R 5x600K 9'(PAC/PLOUT), 200≈ 18x100 (K 1'30"/PZ 1'40"), 200≈ 10x50Kn 70" 300≈	1000R 10x100n 2'(50K+50M), 200≈ 1500K v kuse, PAC+PLOUT, střídat 100l/100o 200≈ 5x(100K1'30"50PZě 50" 100K 1'30" 50PZě 50") 200≈ 5x200K 3' 300≈
Ne 27.	1000R 10x200(100K+50Z+25P+25M) i15", 200≈ 15x100K 1'30", 200≈ 1600 (4x400 i 30", Kcvič/K/Pzcvič/PZ) 300≈	



Testík 3000 VZ

Bláha	Michael	LoBe	37:03,5
Černý	Jakub	PKVM	39:43,6
Dvořák	Petr	SIPI	39:42,1
Kozubek	Matěj	Boh	35:57,4
Knotek	Jan	SCPAP	56:44,2
Flora	Daniel	TJKr	38:36,8
Chromec ???	Tomáš	SIOp	
Ingedult	Vít	PIČB	35:55,0
Valášek	Jiří	UnBr	43:32,9
Krajíček ???	Jan	SIOp	
Šťastná	Petra	KomBr	41:16,3
Kubátová	Pavčina	SOPKo	46:44,9
Fialová	Renata	RPI	40:54,1
Solská	Adéla	KomBr	nepl.
Skuhrová	Tereza	Boh	nepl.
Lokajová	Aneta	UnBr	50:34,4
Picková	Barbora	JPK	41:17,9
Okurková	Magda	KomBr	39:52,3

Ve Strakonících 22.V.2012 za spolupráce trenérů J.Maška a J.Satrapové zpracoval

