

Zpráva o průběhu VT SCM DP

První akce celostátního Sportovního centra mládeže v dálkovém plavání proběhla dle „Plánu činnosti SCM DP ČR v roce 2012“ ve dnech 2.–8. ledna 2012 v Plzni.

Po řádných omluvách se nakonec sjelo do areálu Slavie VŠ Plzeň na Slovanech 19 sportovců (12 děvčat a 7 chlapců), trenérsky průběh soustředění zajišťovali J.Mašek a J.Nalezený, regeneraci měl na starosti J.Zavadil, vedoucím celého výcvikového tábora byl J.Nalezený.

Plavci byli rozděleni do 3 družstev (A - Pechanová Jana, Solská Adéla, Štěrbová Lenka, Fialová Renata, Kubátová Pavlína, B – Flora Daniel, Kozubek Matěj, Krajíček Jan, Picková Barbora, Zaplatílková Jana, C – Šťastná Petra, Lánová Ema, Kůrková Lucie, Šarlaková Šarlota, Bláha Michael, Šmerdová Barbora, Černý Jakub, Dvořák Petr, Konotek Jan), trénovalo se podle jednotného tréninkového programu, podle výkonnosti byly upravovány počty sérií, počty opakování úseků a intervaly odpočinku resp. režimy start. Z toho pochopitelně rezultovala individuálně naplavaná kilometráž, časově bylo tréninkové zatížení u všech stejné, tréninkové hodiny byly využity do maxima. Pro řadu účastníků byla zátěž ve vodě (plus náročnost dlouhého bazénu) několikanásobně vyšší než jakou absolvují většinu roku a proto cvičení na suchu (čtyřicetiminutová „kondice“) bylo zařazeno pouze jednou.

Součástí plaveckého programu byl nově zařazený testík 3000 VZ, bohužel pro bolesti ramenou odstoupili čtyři plavci, jeden absentoval z důvodu účasti na talentových zkouškách.

Optimální tréninkové, ubytovací a stravovací podmínky spolu s ochotným vedením plaveckého stadionu (R.Šrailová, nový ředitel plav. areálu ing. Tomáš Kotora) tvořily neformální rámec velice podařeného soustředění a potvrdily Plzni vizitku spolehlivé destinace pro tréninkové akce i dálkového plavání.

Z Nerudovy 10.ledna 2012



Testík 3000 VZ

(4.ledna 2012)

Kozubek Matěj	38:32,1
Pechanová Jana	40:06,5
Flora Daniel	38:47,3
Bláha Michael	39:30,9
Štěrbová Lenka	40:31,5
Solská Adéla	40:34,5
Černý Jakub	41:46,4
Fialová Renáta	42:00,0
Šmerdová Barbora	43:10,7
Kůrková Lucie	43:00,6
Lánová Ema	43:05,5
Šťastná Petra	43:11,0
Šarlachová Čarlota	44:34,8
Knotek Jan	58:36,5

V Plzni 5.ledna 2012



Po 2.	Sraz na ubytovně, rozdělení do pokojů, rozdělení do družstev, oběd.....	1000R 600 [4x (3x25stupň/+25≈), polohově], 200≈ 1600 (<u>75</u> */+25≈, <u>75</u> **/+25≈, *PZ bez jednoho zp. 200≈ **vynechaný způsob) 9x100K 1'20"(-1'30"-1'40") VDP min300 (VyplaváníDlePotřeby)
Út 3.	1000R 6x100 stupň3 (3xPZ 1'30"/3xK 1'20"), 200≈ 5x(400 + 5x100), 2xK 5'30"+1'20"/2' 1xPZ 6'30"+1'30"/2' 2xK dtto VDP min300	1000R (na šířku 25m) 600 (3x25stupň/+25≈, PZě, 200≈ 4x (12x25 2sk, 200≈), PZě 18x50K 40", 200≈ 18x50 M/Z/P 50" VDP min300
St 4.	1000R 5x100K 1'30", 1/o+3xstupň, 200≈ TESTík 3000K VDP min800	1000R 60' „řízená relaxace“, TC Sucho: 40'KONDICE (45"/+15") Volno, kultura, město, nákupy
Čt 5.	1000R 16x50 l/o PZě 50"/60", 200≈ 15x50K stupň3, 45", 200≈ 19x100K 4x 1'20"/1x 1'30", 200≈ 15x100PZ 3x1'30"/1x 1'45" VDP min300	1000R 13x100PZ 1'30"(-1'40"), 200≈ 2 série [3x300K 4'(4'30"), 200≈ 3x200PZ 3'(3'15"), 200≈] VDP min300
Pá 6.	1000R 8x100PZ i15", souhra/nohy, 200≈ 2x800K, i60", 1xsPLOUT/1xsPAC, 200≈ 16x50 souhra, Pzě, 50"/60", 200≈ 1200 vkuse(100ZsPLOUT/100PsMn/100K dých5záběr VDP min300	1000R 3série (2x900 i 60", 300≈) K/PZ/K PZě 9x100PZpo25m/4x225 VDP min300
So 7.	1000R 16x50 60"(max „pod vodou“+doplavat souhrou PZě) 9x300K 4', 200≈ 200≈ 5 sérií (100+200+300+400) 2xK/PZ/2xK K 1'30"/3'4'/6', PZ i10"/15"/20"/60" VDP min300	1000R 9x300 (150K+150 PZMpo50m) i20" VDP min300
Ne 8.	1000R 8x100PZ finišovat odzadu 1'45", 200≈ 5x200K 3', 200≈ 3x400 i30", PZ 4x100PZ/K/400PZ, 200≈ 800K hódně svižně VDP min 300	

