

Hodnocení akce



Akce: společné soustředění reprezentace DP a SCM2

Termín: 20.- 27. 1. 2019

Místo: Pardubice

Doprovod: Jan Srb (vedoucí + trenér), Josef Nalezený (trenér), Eliška Novotná (masérka, fyzioterapeutka, kondiční trenérka)

Nominace: kompletní reprezentační tým dospělých a juniorů doplněný o pravidelné účastníky SCM2

Účast: Alena Benešová, Vít Ingeduld, Lenka Štěrbová, Pavlína Soukupová, David Šebesta, Vojislav Štěrba, Lucie Zubalíková, SCM2 Maxim Suk, Tadeáš Neliba, Martin Straka, Julie Pleskotová, Lucie Šebestová, Veronika Petřeková, sparing ve vodě Adéla Vavřinová

Neúčast: všichni řádně omluveni: Jakub Štemberk a Klára Sýkorová (studijní důvody), Matěj Kozubek (nemoc).

Obecné hodnocení:

Soustředění se konalo dle schváleného projektu a dle zvyklostí na začátku sezóny. VT bylo zaměřeno na rozvoj obecné a speciální vytrvalosti s testováním, které opakujeme pokaždé v celém OH cyklu.

Ubytování: hotel Euro, přímo u bazénu

Strava: hotel Euro, v rozsahu dostatečném a pestrá, jídelníček dle našeho přání

Tréninkové podmínky:

Zcela dle našich požadavků, kterým bylo vyhověno v plném rozsahu. Vynikající spolupráce s vedením PAP. Tréninky: denně 2x bazén, kondiční příprava na suchu, denně strečink. 2x služby wellness.

Hodnocení: Skupinu plavců jsme si tradičně rozdělili na 2 skupiny. Na muže a ženy z důvodu rozdílných intervalů. U skupin jsme se jako trenéři každý den střídali. Plavci ani trenéři tak nezapadají do stereotypu. Obě skupiny plavou podle stejné přípravy. Plavci uplavali 80-108 km, z důvodu drobných nemocí nebo plnění studijních povinností či odjezdu na bazénové závody (MČR družstev).

VT se konalo od neděle do neděle.

Plavci denně využívali služeb fyzioterapeutky v maximální možné míře. Jako regeneraci jsme 2x využili wellness (vířivka, sauny, pára).

Během pobytu jsme tradičně společně diskutovali nad plánem sezóny (MS, MSWS, GP, LEN cup, MČR a kontrolní test a nominace na MEJ).

Poděkování:

Děkuji kolegovi trenérovi Josefovi Nalezenému za tradičně výbornou spolupráci, Elišce Novotné za výbornou péči o plavce, paní Klusáčkové a Musilové a dalším z PAP za vytvoření výborných tréninkových podmínek. A v neposlední řadě všem plavcům za nasazení a přístup po celé VT.

V Praze 27. 1. 2019

Mgr. Jan Srb, reprezentační trenér ČR DP

Příloha: tréninky a výsledky testu 3000, 10x400, 15x200.

	I.FÁZE	II.FÁZE	Poznámka
Ne 20.1.		1000 rozpl. 400 pac, 400 pl, 400 šno 15x100=50c+25no+25pa) K 12x100=50c+25no+25pa) Z 9x100=50c+25no+25pa) D 6x100=50c+25no+25pa) P 400 vypl.	cvičení 20'
		7.400 m 135'	
Po 21.1.	1000 rozpl. 8x100 stř,ostř, 16x50 stř, ostř 400 no, 200 cv, 400 vypl. 3000 K test, 200 vypl. 1500 (150K, 50Z) pl pac 500 PpaDno, PpaKno 200 vypl.	1000 rozpl. 25x100 PZ (4x c, 1x pa) 1:35 200 Z sou 12x50 no I.,II. 18x100 K 1:15 (cca i 5") 200 vypl. 2x(400,200,100) PZ, 600 vypl.	protažení 20' cvičení 30'
	9.000 m 145'	8.400 m 145'	
Út 22.1.	1000 rozpl. 2x(100no,200pa,300cv,400c) K,PZ 44x50 K 45" (1 lehká + 1 ostrá, 1 L+ 2 O, ...1 L + 8O), 400 vypl 3x(100K,200Z) pa +- pac, 100 vypl. 24x50 (25UW + 10! + 15vypl.) 1' 300 vypl.	1000 rozpl. 2x(100no,200pa) 2 způsobů 20x50 pl vlnění ve všech polohách 55" 200 Z sou 12x50 no 65" K/lib 600 PZ cv 500 vypl.	kotoučky 60' wellness 90'
	8.000 m 145'	4.500 m 90'	
St 23.1.	1000 rozpl. 8x100 PZ stř,ostř, 100 vypl., 16x50 stř, ostř 400 no, 200 cv 10x400 K test 5' (5:30) 500 vypl. 2x(200PZ, 100Z/P) i 10" 200 vypl.	1000 rozpl. 1x100 lib pac i 10", 200 cv, 10x50 no i 10" 2x100 lib pac, 200 cv, 8x50 no 3x100 lib pac, 200 cv, 6x50 no 4x100 lib pac, 200 cv, 4x50 no 5x100 lib pac, 200 cv, 2x50 no, 200 vypl. 8x(100DZPP,100DZZP,100DDZP), 200 vypl.	protažení 20' cvičení 30'
	8.600 m 145'	7.800 m 145'	
Čt 24.1.	1000 rozpl. (600+400) K+neK pa, (600+400) K+neK (600+400) K+neK 1 pomůcka, (600+400) K+neK 2 pomůcky (600+400) K+neK 3 pomůcky 200 Z sou 400 cv, 30x50 (10x no 65", 10x no pl 55", 10x pl 45") 400 vypl.	1000 rozpl. 25x100 (4xK 1:15, 1xD 1:30) pl 400no 4x(100K+50D,100K+50Z,100K+50P,100K+50K) 400no 10x150 (100K + 50P) pa 2:15 400 cv, 200 vypl.	tělocvična 60' cvičení 15'
	8.500 m 140'	8.800 m 140'	
Pá 25.1.	1000 rozpl. 8x100 stř,ostř, 100vypl., 16x50 stř, ostř 400 no, 400 cv, 100 vypl. 15x200 K test 2:45 (2:55) 400 vypl. 4x(200DZZP, 100PZ, 100neK) i 10" 300 vypl.	1000 rozpl. 200-400-600-800 PZ (150c+50cv...) 200 vypl. 1x50,2x50,3x50,4x50,5x50,6x50, 7x50 300 vypl.	protažení 30' cvičení 30' wellness 90'
	8.900 m 150'	4.900 m 90'	
So 26.1.	1000 rozpl. 1500 (25! + 25vypl.), 300 cv 1500 (50! + 25vypl.), 300 cv 1500 (75! + 25vypl.), 300 cv 10x50 no 1' 400 vypl.	1000 rozpl. 15x100 K, 200 cv 15x100 PZ, 200 cv 20x50 K, 200 cv 20x50 PZ, 200 cv 1000 pl šno, 500 pac	protažení 20'
	7.300 m 120'	8.300 m 145'	
Ne 27.1.	1000 rozpl. 3x100K 1:15, 3x200 K 2:30, 3x300 K 3:45, 3x400 K 5:00, 3x500 K 6:15 400 cv 18x50 pa D,Z,P 55",60",65", 400 no 200 vypl.		
	7.000 m 120'		

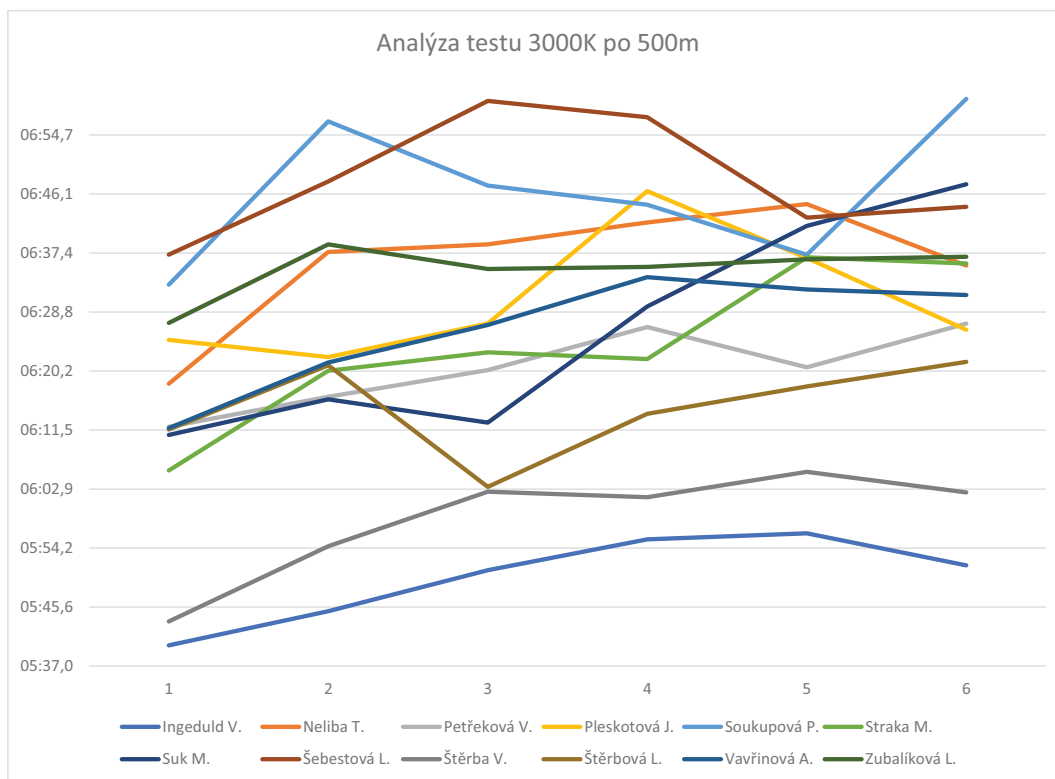
Testy VT repre DP 20.- 27. 1. 2019

3000 K - ráno 21. 1.

	100m	200m	400m	500m	800m	1000m	1500m	2000m	2500m	3000m
Ingeduld V.	1:06,9	2:16,2	4:31,9	5:40,0	9:07,3	11:25,0	17:16,0	23:11,5	29:07,9	34:59,6
Štěrba V.	1:06,9	2:16,0	4:33,3	5:43,5	9:15,5	11:38,0	17:40,5	23:42,2	29:47,6	35:50,0
Štěrbová L.	1:11,2	2:25,7	4:56,2	6:11,6	10:00,7	12:32,6	18:35,8	24:49,7	31:07,6	37:29,1
Petřeková V.	1:11,9	2:26,4	4:56,7	6:12,0	10:00,5	12:28,4	18:48,7	25:15,3	31:36,0	38:03,1
Straka M.	1:09,1	2:22,1	4:51,3	6:06,5	9:53,4	12:26,7	18:49,6	25:11,5	31:48,3	38:24,2
Vavřínová A.	1:11,8	2:26,3	4:57,2	6:11,8	10:01,4	12:33,2	19:00,1	25:34,0	32:06,1	38:37,4
Suk M.	1:11,2	2:26,0	4:56,1	6:10,8	9:56,4	12:26,8	18:39,4	25:09,2	31:51,0	38:38,9
Pleskotová J.	1:14,6	2:31,1	5:05,2	6:24,7	10:14,9	12:46,9	19:14,0	26:00,5	32:37,2	39:03,4
Zubalíková L.	1:15,5	2:33,2	5:10,2	6:27,2	10:23,7	13:05,9	19:41,0	26:16,4	32:52,9	39:29,8
Neliba T.	1:12,1	2:27,3	5:01,4	6:18,3	10:15,2	12:55,9	19:34,6	26:16,5	33:01,1	39:36,7
Soukupová P.	1:15,2	2:33,5	5:13,0	6:32,8	10:40,2	13:29,5	20:16,8	27:01,3	33:38,5	40:38,5
Šebestová L.	1:16,5	2:35,6	5:15,9	6:37,2	10:41,9	13:25,1	20:24,8	27:22,1	34:04,7	40:48,9

rozbor test po 500m

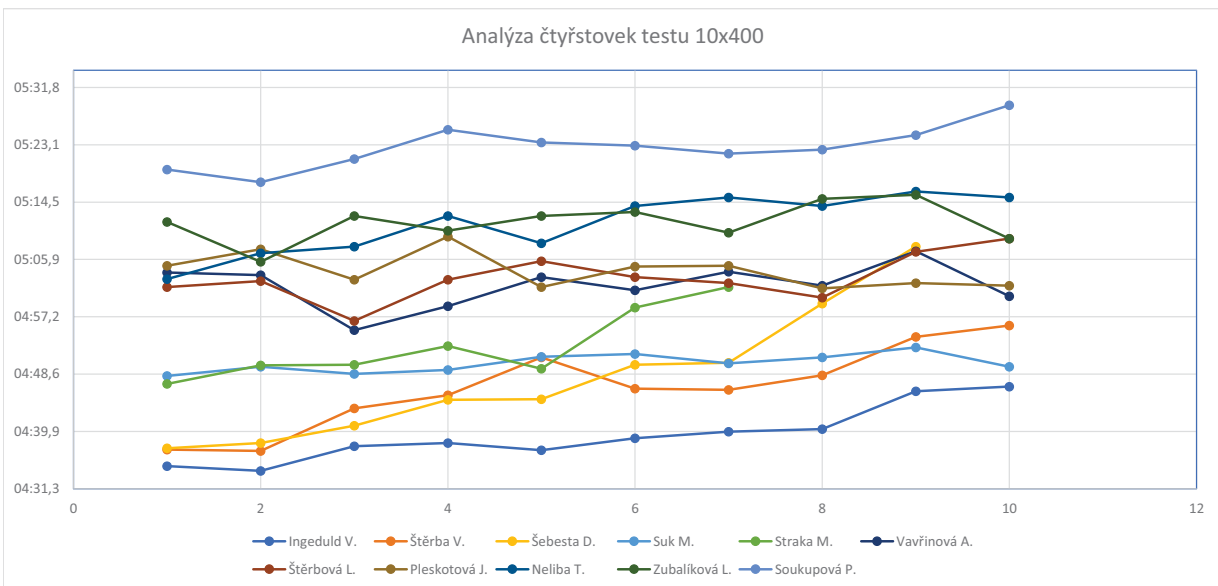
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	min	max	průměr
Ingeduld V.	05:40,0	05:45,0	05:51,0	05:55,5	05:56,4	05:51,7	05:40,0	05:56,4	05:49,9
Neliba T.	06:18,3	06:37,6	06:38,7	06:41,9	06:44,6	06:35,6	06:18,3	06:44,6	06:36,1
Petřeková V.	06:12,0	06:16,4	06:20,3	06:26,6	06:20,7	06:27,1	06:12,0	06:27,1	06:20,5
Pleskotová J.	06:24,7	06:22,2	06:27,1	06:46,5	06:36,7	06:26,2	06:22,2	06:46,5	06:30,6
Soukupová P.	06:32,8	06:56,7	06:47,3	06:44,5	06:37,2	07:00,0	06:32,8	07:00,0	06:46,4
Straka M.	06:05,6	06:20,2	06:22,9	06:21,9	06:36,8	06:35,9	06:05,6	06:36,8	06:23,9
Suk M.	06:10,8	06:16,0	06:12,6	06:29,6	06:41,4	06:47,5	06:10,8	06:47,5	06:26,3
Šebestová L.	06:37,2	06:47,9	06:59,7	06:57,3	06:42,6	06:44,2	06:37,2	06:59,7	06:48,1
Štěrba V.	05:43,5	05:54,5	06:02,5	06:01,7	06:05,4	06:02,4	05:43,5	06:05,4	05:58,3
Štěrbová L.	06:11,6	06:21,0	06:03,2	06:13,9	06:17,9	06:21,5	06:03,2	06:21,5	06:14,8
Vavřínová A.	06:11,8	06:21,4	06:26,9	06:33,9	06:32,1	06:31,3	06:11,8	06:33,9	06:26,2
Zubalíková L.	06:27,2	06:38,7	06:35,1	06:35,4	06:36,5	06:36,9	06:27,2	06:38,7	06:35,0



Testy VT repre DP 20.- 27. 1. 2019

10x400 K (muži 5:00, ženy a TN 5:30) - ráno 23. 1.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	průměr
Ingeduld V.	04:34,7	04:34,0	04:37,7	04:38,2	04:37,1	04:38,9	04:39,9	04:40,3	04:46,0	04:46,7	04:39,3
Štěrbá V.	04:37,2	04:37,0	04:43,4	04:45,4	04:51,1	04:46,4	04:46,2	04:48,4	04:54,2	04:55,9	04:46,5
Šebesta D.	04:37,4	04:38,2	04:40,8	04:44,7	04:44,8	04:50,0	04:50,3	04:59,2	05:07,8		04:48,1
Suk M.	04:48,3	04:49,7	04:48,6	04:49,2	04:51,2	04:51,6	04:50,2	04:51,1	04:52,6	04:49,7	04:50,2
Straka M.	04:47,1	04:49,9	04:50,0	04:52,8	04:49,4	04:58,6	05:01,7				04:52,8
Vavřínová A.	05:03,9	05:03,5	04:55,2	04:58,8	05:03,2	05:01,2	05:04,0	05:01,9	05:07,1	05:00,3	05:01,9
Štěrbová L.	05:01,7	05:02,6	04:56,6	05:02,8	05:05,6	05:03,2	05:02,3	05:00,1	05:07,0	05:09,0	05:03,1
Pleskotová J.	05:04,9	05:07,4	05:02,8	05:09,3	05:01,7	05:04,8	05:04,9	05:01,5	05:02,3	05:01,9	05:04,2
Neliba T.	05:02,9	05:06,8	05:07,8	05:12,4	05:08,3	05:13,9	05:15,2	05:13,9	05:16,1	05:15,2	05:11,3
Zubalíková L.	05:11,5	05:05,5	05:12,4	05:10,2	05:12,4	05:13,0	05:09,9	05:15,0	05:15,6	05:09,0	05:11,4
Soukupová P.	05:19,4	05:17,5	05:21,0	05:25,4	05:23,5	05:23,0	05:21,8	05:22,4	05:24,6	05:29,1	05:22,8

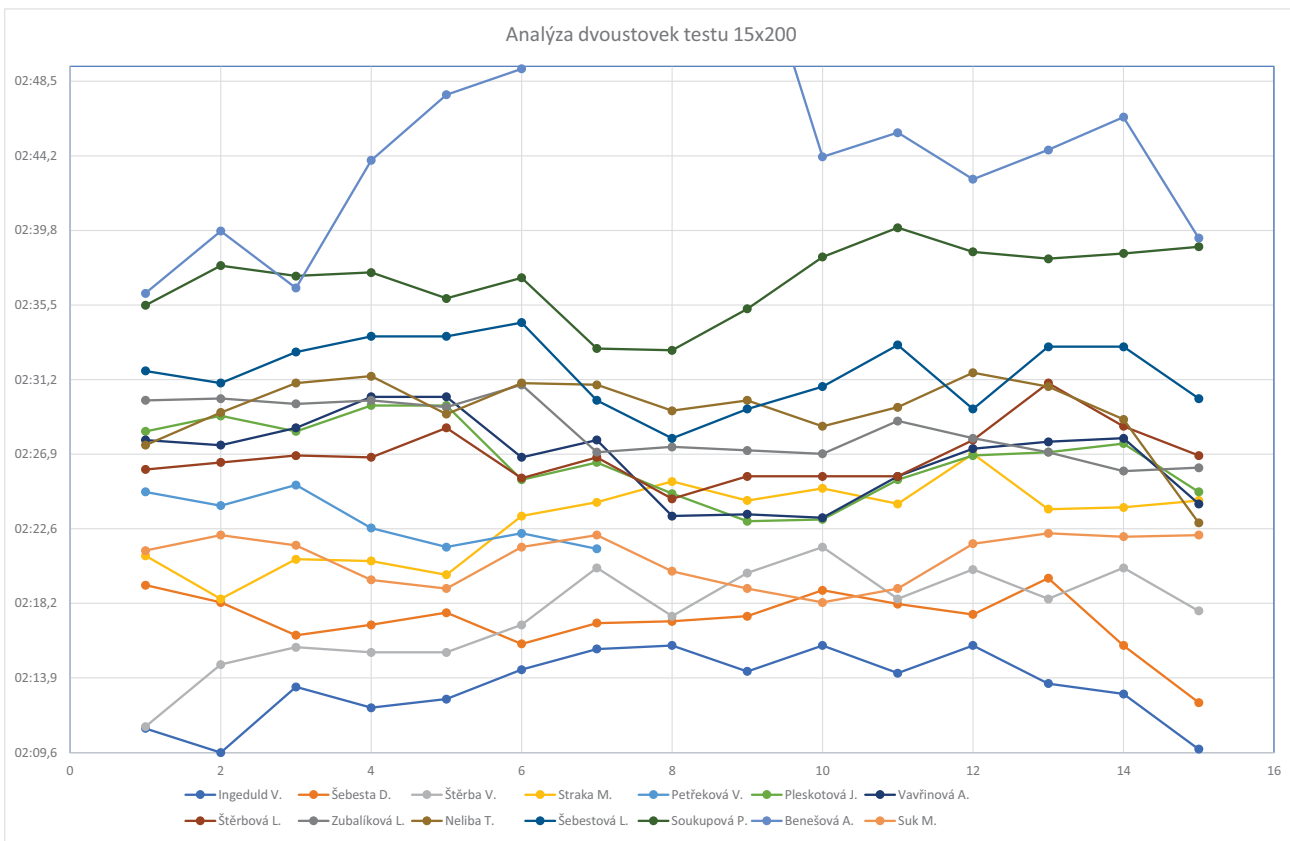


V Pardubicích 23.1.2019, Jan Srb

Testy VT repre DP 20.- 27. 1. 2019

15x200 K (muži 2:45, ženy 2:55) - ráno 25. 1.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	průměr
Ingeduld V.	02:11,0	02:09,6	02:13,4	02:12,2	02:12,7	02:14,4	02:15,6	02:15,8	02:14,3	02:15,8	02:14,2	02:15,8	02:13,6	02:13,0	02:09,8	02:13,4
Šebesta D.	02:19,3	02:18,3	02:16,4	02:17,0	02:17,7	02:15,9	02:17,1	02:17,2	02:17,5	02:19,0	02:18,2	02:17,6	02:19,7	02:15,8	02:12,5	02:17,3
Štěrba V.	02:11,1	02:14,7	02:15,7	02:15,4	02:15,4	02:17,0	02:20,3	02:17,5	02:20,0	02:21,5	02:18,5	02:20,2	02:18,5	02:20,3	02:17,8	02:17,6
Suk M.	02:21,3	02:22,2	02:21,6	02:19,6	02:19,1	02:21,5	02:22,2	02:20,1	02:19,1	02:18,3	02:19,1	02:21,7	02:22,3	02:22,1	02:22,2	02:20,8
Straka M.	02:21,0	02:18,5	02:20,8	02:20,7	02:19,9	02:23,3	02:24,1	02:25,3	02:24,2	02:24,9	02:24,0	02:26,9	02:23,7	02:23,8	02:24,2	02:23,0
Petřeková V.	02:24,7	02:23,9	02:25,1	02:22,6	02:21,5	02:22,3	02:21,4									02:23,1
Pleskotová J.	02:28,2	02:29,1	02:28,2	02:29,7	02:29,7	02:25,4	02:26,4	02:24,6	02:23,0	02:23,1	02:25,4	02:26,8	02:27,0	02:27,5	02:24,7	02:26,6
Vavřínová A.	02:27,7	02:27,4	02:28,4	02:30,2	02:30,2	02:26,7	02:27,7	02:23,3	02:23,4	02:23,2	02:25,6	02:27,2	02:27,6	02:27,8	02:24,0	02:26,7
Štěrbová L.	02:26,0	02:26,4	02:26,8	02:26,7	02:28,4	02:25,5	02:26,7	02:24,3	02:25,6	02:25,6	02:25,6	02:27,7	02:31,0	02:28,5	02:26,8	02:26,8
Zubalíková L.	02:30,0	02:30,1	02:29,8	02:30,0	02:29,6	02:30,9	02:27,0	02:27,3	02:27,1	02:26,9	02:28,8	02:27,8	02:27,0	02:25,9	02:26,1	02:28,3
Neliba T.	02:27,4	02:29,3	02:31,0	02:31,4	02:29,2	02:31,0	02:30,9	02:29,4	02:30,0	02:28,5	02:29,6	02:31,6	02:30,8	02:28,9	02:22,9	02:29,5
Šebestová L.	02:31,7	02:31,0	02:32,8	02:33,7	02:33,7	02:34,5	02:30,0	02:27,8	02:29,5	02:30,8	02:33,2	02:29,5	02:33,1	02:33,1	02:30,1	02:31,6
Soukupová P.	02:35,5	02:37,8	02:37,2	02:37,4	02:35,9	02:37,1	02:33,0	02:32,9	02:35,3	02:38,3	02:40,0	02:38,6	02:38,2	02:38,5	02:38,9	02:37,0
Benešová A.	02:36,2	02:39,8	02:36,5	02:43,9	02:47,7	02:49,2	02:52,4	02:56,9	02:57,9	02:44,1	02:45,5	02:42,8	02:44,5	02:46,4	02:39,4	02:45,5



V Pardubicích 25.1.2019, Jan Srb