VT reprezentace starších juniorů 2019 podzim

Plavci ve skupině: Jan Čejka (SCPAP), Martin Čihák (PKKBr), Kamila Javorková (PKLtv), Kateřina Laňková (SCPAP), David Ludvík (LoBe), Lydie Štěpánková (SCPAP).

22. 9.	**15:00-17:00**	50 m
	300 lib. + 300 N + 200 lib. + 200 N + 100 lib. + 100 N	AEC
	12x50 MN streamline, ploutve, šnorchl, i.s. 55´	cvič
	200 vypl.	
	8x50 M cvič (3L+2P+1L) packy, i.s. 1:00´	
	200 vypl.	
	12x50 (25 M na 1 nádech + 25 lib.) i.s. 1:00´	
	200 vypl.	
	30x100 K La2 (8xS+6xN+6xS+4xN+4xS+2xN) i.s. S 1:30´ / N 2:00´	
	200 vypl.	
		6,6 km

23. 9.	**8:30-11:00**	25 m
	6x200 K, PZ, KN, PZN, K, PZ	AEC
	4x50 M cvič (55) + 2x100 PZ (1:30) + 4x50 Z cvič (55) +	cvič
	2x100 PZ (1:30) + 4x50 P cvič (55) + 2x100 PZ (1:30) +	
	4x50 K cvič (55) + 2x100 PZ (1:30)	
	400 (50 ZN + 50 ZS)	
	4x50 MN (1:00) + 200 PZ (3:00) + 4x50 ZN (1:00) + 200 PZ (3:00) +	
	4x50 PN (1:00) + 200 PZ (3:00) + 4x50 KN (1:00) + 200 PZ (3:00)	
	400 (50 ZN + 50 ZS)	
	10x100 HZN i.s. 2:00´	
	Čejky (Z): 1:16,5 / 1:14 / 1:12 / 1:12,5 / 1:12 /	
	1:11 / 1:12,5 / 1:12,5 / 1:12 / 1:10,5	
	Čihy: (Z): 1:24 / 1:22,5 / 1:21,5 / 1:22,5 / 1:21 /	
	1:22,5 / 1:22,5 / 1:22,5 / 1:23,5 / 1:21	
	Ludva (Z): 1:25,5 / 1:23 / 1:21,5 / 1:23,5 / 1:24 /	
	1:22,5 / 1:23 / 1:23 / 1:22 / 1:17,5	
	Laňka (P): 1:29,5 / 1:29,5 / 1:28,5 / 1:28,5 / 1:28,5 /	
	1:28 / 1:28,5 / 1:27,5 / 1:26,5 / 1:26,5	
	Kamča (2M-2Z-4P-2K): 1:38 / 1:40 / 1:31 / 1:32,5 / 1:44,5 /	
	1:47,5 / 1:47,5 / 1:51,5 / 1:31,5 / 1:26,5	
	400 (50 ZN + 50 ZS)	
	800 K cvič, ploutve	
	200 vypl.	
		7,6 km

23. 9.	**16:00-18:00**	50 m
	200 lib. + 300 N + 300 lib. + 200 N	AEC
	6x200 *lichá* K La2 šnorchl, *sudá* Z La2 packy, ploutve, i.o. 20´	sprint
	2x100start.skok (**15 HZ max!** + 85 vypl.)	
	100 K (1:30) + 50 M (55) + 100 K (1:30) + 50 Z (55) + 100 K (1:30) +	
	50 P (55) + 100 K (1:30) + 100 PZ + 50 vypl.	
	2x100start.skok (**15 HZ max!** + 85 vypl.)	
	100 K (1:25) + 100 M (1:45) + 100 K (1:25) + 100 Z (1:45) +	
	100 K (1:25) + 100 P (1:45) + 100 K (1:25) + 200 PZ + 100 vypl.	
	2x100start.skok (**15 HZ max!** + 85 vypl.)	
	100 K (1:30) + 50 M (55) + 100 K (1:30) + 50 Z (55) + 100 K (1:30) +	
	50 P (55) + 100 K (1:30) + 100 PZ + 50 vypl.	
	2x100start.skok (**15 HZ max!** + 85 vypl.)	
	4x100 HZ (50 N + 50 cvič)	
	400 vypl.	
	Kondiční běh: Aqua → Halda → Hůrka → podél Labe zpět, 8 km	**6,2 km**

24. 9.	**6:00-8:30**	25 m
	100 K + 200 PZ + 300 K hypoxika N5, packy + 400 PZ (50N+50S)	cvič
	4x50 M cvič (4 kopy + 1záb.) i.s. 1:05´	ANC
	prsaři: 4x50 P cvič (1záb. + 3 kopy p.v.) i.s. 1:05´	
	200 PZ	
	6x50 M cvič, packy (3P+2L+1P) i.s. 1:00´	
	prsaři: 6x50 P cvič, malé packy (3xpaže+2xS+1xpaže) i.s. 1:00´	
	300 (50M+50K+50Z+50K+50P+50K) packy	
	8x50 M cvič (2L+2P+2S) i.s. 55´	
	prsaři: 8x50 P cvič (2xN+2xpaže+2xS) i.s. 55´	
	400 PZ plav jako 4x100 PZ	
	24x50 (**1x M, P max!** + 3x Z + **1x M, P max!** + 3x K) i.s. 55´	
	300 vypl.	
	800 (50 MN + 50 KN) ploutve	
	12x100 (**1x M, P max!** + 2x Z + **1x M, P max!** + 2x K) i.s. 1:40´	
	300 vypl.	
	3x400 K La2 (1. a 3. packy, 2. ploutve) i.o. 20´	
	300 vypl.	
	Kondiční reprezentační testy 60 min	**8,1 km**

24. 9.	**14:00-16:00**	50 m
	200 PZ + 300 K + 200 PZN + 300 KN ploutve, šnorchl, streamline	AEC
	16x50 PZ → plav 2x N + 2x cvič od každého způsobu, i.o. 10´	cvič
	200 vypl.	
	12x50 ploutve, i.s. 1:00´ swim as…	
	lichá (25 MN p.v. + **25 K ostře!**), *sudá* K min počet záb.	
	400 (50 Z + 50 ZS)	
	4x[50M (50) + 2x50Z (55) + 50P (1:00) + 3x100K (1:30) + 100vypl.]	
	2. série ploutve i.s. zkrátit o -5´ 4. série ploutve i.s. zkrátit o -10´	
	600 (200 PZN + 200 lib. + 200 HZN)	
	Kompenzační cvičení 60 min	**6,2 km**

25. 9.	**16:00-18:00**	50 m
	50M+100K+50M+50Z+100K+50M+50Z+50P+100K+200PZ+100K	AEC
	12x50 KN bok / K cvič / 3záb.K+3záb.Z / vše ploutve, i.o. 10´	cvič
	2x[400 K (100 jednoruč + 100 cvič) packy, i.s. 7:30´ +	
	4x100 K stupňuj 1až4, i.s. 1:30´] i.o. 60´ mezi sériemi	
	400 vypl.	
	40x50 swim as…	
	a) 8xK (45) + 8xKN (1:00)	
	b) 6xHZ (55) + 6xHZN (1:00)	
	c) 4xK (45) + 4xKN (1:00)	
	d) 2xHZ (55) + 2xHZN (1:00)	
	2x(200 lib. + 100 sculling)	
	Posilovna 60 min	**6,1 km**

26. 9.	**6:00-8:30**	25 m
	400 PZ (50S+50N) + 300 PZ (25S+50cvič) + 200 PZ paže + 100 PZ	cvič
	600 (100 N + 100 cvič) ploutve, po 200 M, Z, K	VO2 max
	16x50 (25N+25S, 25S+25N) PZ od každého způsobu po2, i.s. 55´	
	200 vypl.	
	8x400 HZN i.s. 8:00´	
	Čejky (Z): 5:14 / 5:13 / 5:11 / 5:07 / 5:06 / 5:10 / 5:13 / 5:04	
	Ludva (Z): 5:58 / 5:58 / 5:44 / 5:40 / 5:42 / 5:51 / 5:46 / 5:34	
	Čihy (Z): 5:55 / 5:57 / 5:53 / 5:56 / 5:54 / 6:00/ 5:53 / 5:44	
	Laňka (P): 6:25 / 6:22 / 6:17 / 6:16 / 6:14 / 6:12 / 6:09 / 6:00	
	Kamča (PZ): 7:03 / 6:57 / 7:01 / 6:56 / 6:52 / 6:47 / 6:50 / 6:38	
	400 vypl.	
	16x50 *lichá* sculling (1:15), *sudá* K cvič (1:00), šnorchl	
	200 vypl.	
	Kompenzační cvičení 30 min	**7,2 km**

26. 9.	**14:00-16:00**	50 m
	200K+100PZ+200Z+100PZ+200P+100PZ+200Mcvič+100PZ	AEC
	600 (50 M cvič 1xL 1xP + 100 Z levá paže + 50 P paže KN +	síla
	100 K levá paže + 50 M cvič 2xL 2xP + 100 Z pravá paže +	
	50 P paže KN + 100 K pravá paže) malé packy	
	6x100 La3 (1xM, 2xZ, 1xP, 2xK) i.s. 1:40´	
	200 vypl.	
	600 (50 M cvič 1xL 1xP + 100 Z levá paže + 50 P paže KN +	
	100 K levá paže + 50 M cvič 2xL 2xP + 100 Z pravá paže +	
	50 P paže KN + 100 K pravá paže) velké packy	
	6x100 La3 (2xM, 1xZ, 2xP, 1xK) i.s. 1:45´	
	200 vypl.	
	5x400 Z packy / ZN ploutve / K packy / KN ploutve / 50Z+50K	
	200 vypl.	
	Kompenzační cvičení 30 min	**6,2 km**

27. 9.	8:30-11:00	25 m
	300 Z (100 S + 100 N + 100 S) + 200 P (50 S + 50 cvič) +	cvič
	300 K (100 S + 100 N + 100 S) + 200 M (50 S + 50 cvič)	ANC
	20x50 swim as… a) 4x50 PZ La2 (55) b) 4x50 HZN (1:00) c) 4x50 Z La2 (55) d) 4x50 HZN (1:00) e) 4x50 PZ La2 (55)	
	200 vypl.	
	8x75 (**25 HZ jednoruč max!** + 50 lib.) **ploutve**, i.s. 1:30´	
	prsaři: 8x75 (**25 P paže KN max!** + 50 lib.) **ploutve**, i.s. 1:30´	
	200 vypl.	
	30x100 swim as… a) **1x100start.skok HZ max! (3:00)** b) 2x100 K La2 (1:30) + 2x100 PZ (1:40) po doplavání i.o. 60´	
	Čejky (Z): 58,0 / 58,4 / 58,3 / 58,8 / 57,7 / 58,3 Ludva (Z): 1:03,9 / 1:02,8 / 1:03,1 / 1:03,4 / 1:02,6 / 1:00,9 Čihy (Z): 1:03,1 / 1:03,6 / 1:02,9 / 1:03,5 / 1:02,5 / 1:02,2 Laňka (P): 1:17,8 / 1:17,5 / 1:17,6 / 1:17,7 / únava - ukončil jsem to…	
	400 vypl. 600 MN ploutve, střídej různé polohy!	
		7 km

27. 9.	16:00-18:00	50 m
	2x[2x150 (25M+50Z+25P+50K) + 200 PZN] i.o. 20´	AEC
	6x100 (50 K přítahy + 50 ZS) packy, i.s. 2:00´	cvič
	4x200 *lichá* (50MN+50Zjednoruč+50PN+50Kjednoruč), *sudá* PZ La2	
	100 vypl.	
	6x100 (50 M přítahy + 50 ZS) packy, i.s. 2:00´	
	4x200 *lichá* (50 M cvič + 50 ZN + 50 P cvič + 50 KN), *sudá* PZ La2	
	100 vypl.	
	2x(6x100 K La2 + 300 N lib.) i.o. 1.série 10´ / 2. série 20´	
	200 vypl.	
	Posilovna 60 min	**6 km**

28. 9.	**14:00-15:00**	25 m
	15 minut individuální rozplavání (cca 1 km)	ANC
	STEP TEST: 8x200 HZ	
	Časy testu viz společný protokol z VT	
	600 vypl.	
	Wellness 90 min	**3,2 km**

29. 9.	**10:00-12:00**	50 m
	100 PZ + 200 K + 100 PZ + 200 Z + 100 PZ + 200 HZN	AEC
	6x150 (25 sculling + 50 KN streamline + 25 sculling + 50 K cvič) šnorchl	cvič
	100 vypl.	
	8x50 K La2 (45) + 4x100 K La2 (1:30) + 2x200 K La2 (3:00) +	
	400 K La2 (6:00) + 2x200 K La2 (3:00) + 4x100 K La2 (1:30) +	
	8x50 K La2 (45) ↑ packy	
	400 vypl.	
	4x50 HZ paže (1:00) + 2x100 HZ paže (2:00) + 200 HZ paže (4:00) +	
	2x100 HZ paže (2:00) + 4x50 HZ paže (1:00) ↑ packy	
	200 vypl.	
		6,3 km

29. 9.	**16:00-18:00**	50 m
	12x50 Rozpl. - *lichá* 1 minuta plank, *sudá* 10x výtahy	AEC
	4x150 MN, ZN, MN, KN, vše ploutve, i.o. 15´	cvič
	8x50 *lichá* **10 KN max bez odrazu** + **4záb. K max!**	
	sudá **10 MN (PN) max bez odrazu** + **2záb. M (P) max!**	
	8x100 HZN i.s. 2:00´	
	Čejky (Z): 1:23 / 1:24,5 / 1:23 / 1:22,5 / 1:24,5 / 1:23,5 / 1:24 / 1:24,5	
	Ludva (Z): 1:29,5 / 1:31 / 1:32 / 1:32 / 1:29,5 / 1:28,5 / 1:29,5 / 1:26	
	Čihy (Z): 1:31 / 1:32 / 1:32,5 / 1:32 / 1:31,5 / 1:31,5 / 1:31,5 / 1:32	
	Laňka (P): 1:35 / 1:34,5 / 1:36 / 1:35,5 / 1:34 / 1:33,5 / 1:34,5 / 1:33	
	Lýda (P): 1:40 / 1:41 / 1:42 / 1:43 / 1:44 / 1:40,5 / 1:37,5 / 1:36,5	
	400 vypl.	
	16x50 HZN i.s. 1:15´	
	Čejky (Z): 39/39/38/38/38/39/37/38/38/39/38/38/38/37/38/37	
	Ludva (Z): 44/44/45/44/43/43/42/43/42/43/42/43/43/43/42/39	
	Čihy (Z): 42/43/43/43/43/44/43/43/42/43/43/43/42/44/40/41	
	Laňka (P): 45/45/44/45/44/44/44/44/44/44/43/44/43/44/43/43	
	Lýda (P): 46/46/46/47/46/48/46/46/46/47/46/47/47/48/47/46	
	400 vypl.	
	5x200 PZ cvič, PZN, sculling, Z cvič, lib.	
	Sportovní hry 60 min	**5 km**

30. 9.	**8:30-11:00**	25 m
	5x(100 S + 100 N + 100 cvič) po3 K, P, Z, M, HZ, i.o. 10´	AEC
	400 HZN stupňuj po100 + 200 HZN stupňuj po50 +	cvič
	100 HZN stupňuj po25 + **4x25 HZN p.v. ostře! i.s. 1:00´**	
	200 vypl.	
	8x50 *lichá* HZ cvič, *sudá* HZ La2, i.s. 55´	
	6x50 HZ (50/55) + 2x300 K (4:15/4:30)	
	5x50 HZ (50/55) + 500 K (7:00/7:30)	
	4x50 HZ (50/55) + 400 K (5:30/6:00)	
	3x50 HZ (50/55) + 300 K	
	400 (50 lib. + 50 ZS)	
	2x[4x200 (50KN+150K, 50K+50KN+100K,	
	100K+50KN+50K, 150K+50KN) i.s. 3:10´ ♀ ploutve] šnorchl	
	200 vypl.	
		7,6 km

30. 9.	**16:00-18:00**	25 m
	100 lib. + 100 PZN + 200 lib. + 2x100 PZN + 300 lib. + 3x100 PZN	AEC
	12x400 PZN, PZ cvič, PZ, i.o. 60´	cvič
	200 vypl.	
	Posilovna 60 min	**6,2 km**

1. 10.	6:00-8:30	25 m
	5x200 K, PZN, Z, PZN, K, i.o. 20´	cvič
	8x50 *lichá* HZ cvič, *sudá* HZ paže, i.s. 1:00´	ANC
	6x50 K La3 i.s. 45´	
	4x50 (25 sculling + **výjezd 3záb. HZ max!**) i.s. 1:15´	
	2x50 (**25 MN p.v.** + 25 lib.) i.s. 1:30´	
	200 vypl.	
	16x50 (**1x HZ max!** + 3x lib.) i.s. 1:00´	
	Čejky (Z): 27,4 / 27,6 / 27,8 / 27,1 Čihy (Z): 30,0 / 30,2 / 29,9 / 29,6 Ludva (Z): 31,9 / 31,1 / 30,4 / 30,9 Laňka (P): 38,0 / 38,4 / 38,6 / 38,2	
	12x50 (**1x HZ max!** + 2x lib.) i.s. 1:15´	
	Čejky (Z): 27,5 / 26,7 / 26,4 / 26,9 Čihy (Z): 29,5 / 29,3 / 29,9 / 29,6 Ludva (Z): 30,8 / 30,8 / 31,1 / 31,4 Laňka (P): 37,7 / 37,5 / 38,2 / 37,6	
	8x50 (**1x HZ max!** + 1x lib.) i.s. 1:30´	
	Čejky (Z): 27,0 / 26,9 / 26,7 / 26,6 Čihy (Z): 29,2 / 30,0 / 29,3 / 29,6 Ludva (Z): 30,8 / 30,7 / 30,4 / 30,9 Laňka (P): 37,6 / 37,1 / 36,6 / 36,6	
	4x50start.skok HZ max! i.s. 2:00´	
	Čejky (Z): 27,0 / 26,6 / 26,8 / 27,0 Čihy (Z): 29,6 / 29,7 / 29,7 / 29,2 Ludva (Z): 30,3 / 29,9 / 30,0 / 29,0 Laňka (P): 35,2 / 34,7 / 35,3 / 34,9	
	400 vypl. 8x100 *lichá* KN, *sudá* K La2, i.o. 10´ 800 (100 KN bok + 100 K cvič + 100 Z + 100 ZS) ploutve 200 vypl.	
		6,4 km

Celkem naplaváno 101,9 km

Hodnocení skupiny:

Všichni plavci ve skupině pracovali velmi zodpovědně a byli pro tuto svoji činnost patřičně zapáleni. Chlapci-znakaři absolvovali kompletní tréninkový program bez ztráty květinky. Z dívek s výjimkou jednoho tréninku vše zvládla pouze Kateřina Laňková. Kamila Javorková byla v polovině kempu z důvodu onemocnění nucena odjet předčasně domů. Lydie Štěpánková měla na přání osobního trenéra značné úpravy v průběhu celého plaveckého soustředění z důvodu předchozí delší tréninkové absence způsobené zdravotními komplikacemi. Všem plavcům ve skupině děkuji za předvedený zodpovědný přístup k tréninkům a přeji jim mnoho sportovních úspěchů v nadcházející sezóně.

Struktura tréninkového plánu

V průběhu celého soustředění byla uplatněna tréninková kostra stanovena hlavním reprezentačním trenérem Mgr. Romanem Havrlantem na předchozích reprezentačních VT. 1x aerobní trénink + 1x vytrvalostní trénink zaměřený na nohy s využitím VO2max + 1x aerobní trénink + 1x anaerobní laktátový trénink + 1x aerobní trénink (proplavávací).

Jan Čejka

Po absolvování veleúspěšné loňské sezóny, která mu skončila na konci srpna po MSJ v Budapešti se po 14denní pauze vrhl s velkou vervou hned do nové sezóny, která pro něj bude premiérou v reprezentačním dresu seniorů. Na toto VT byl přizván na přání osobního trenéra jako sparing, což považuji za přínos především pro mladší juniorské plavce-znakaře, kteří mělu tu možnost s Honzou trénovat v dráze. Honza dosahoval po celou dobu VT vynikajících tréninkových výsledků a věřím, že z toho bude čerpat při nejbližší možnosti plnění limitů na ME25 2019 v Glasgow, tj. na Plzeňských sprintech.

Martin Čihák

U Martina je vidět progres v jeho závodní i tréninkové výkonnosti. Zlepšil vlnění pod vodou, dobře technicky plaval na tomto VT nejen znak, ale i motýlek. Rezervy jsou stále ve startu na znak. Doporučuji se zaměřit na lepší technické provedení znakového startu, ideálně bych doporučil zakoupení i znakařské lišty. Pokud Martin vylepší start, mohl by být "jistým" účatsníkem MEJ 2020.

Kamila Javorková

V týmu starších juniorů je tato plavkyně benjamínkem. Nicméně mě velice mile překvapila. Jednak vynikajícím tréninkovým nasazením, jednak velice slušnou plaveckou technikou. Musím uznat, že je radost, když jsou plavci ze svých mateřských klubů takto dobře technicky vybaveni. Krásně klouže při kraulu, záběr pod vodou při kraulu i motýlku má velice efektivní. Do polohovek je nutné zlepšit především prsa. Rezervy jsou také v plavání nohama. Ale jsem přesvědčen, že je Kamča schopna na tom rychle zapracovat a těším se, jakými výsledky v závodech nás bude překvapovat.

Kateřina Laňková

Kateřina zvládla tréninkový plán velmi dobře, i když se u ní v průběhu VT projevily nepříjemné problémy s rameny. Je tedy nutné, aby zlepšila především přístup v péči o své tělo mimo plavecký trénink - pravidelně cvičit dle pokynů fyzioterapeutů stanovená kompenzační cvičení. Je potřeba si v průběhu dne najít čas a pravidelně cvičit, aby se zdravotní komplikace s rameny eliminovaly na minimum.

David Ludvík

David opět předváděl v průběhu VT velmi dobrou výkonnost. Bylo zřejmé, že během letních prázdnin trénoval (připravoval se a účastnil se MEJ v dálkovém plavání). Je na tom velmi dobře především z hlediska vytrvalosti. Nutné je však zlepšit rychlostní dovednosti a anaerobní kapacitu. Rezervy se objevují i v technice, ani ne tolik u znaku jako spíše u kraulu.

Lydie Štěpánková

Lýda měla na přání osobního trenéra ze zdravotních důvodů upravený tréninkový plán. Zvládla s námi cca polovinu tohoto náročného programu. V průběhu soustředění se však patřičně zlepšovala, ke konci soustředění již plavala i relativně slušné časy v sérii nohama. Bylo by fajn, kdyby Lydka navázala na toto soustředění a již opět pravidelně trénovala i ve svých domácích podmínkách. To, co platí u Kačky Laňkové ohledně kompenzačního cvičení, platí dvojnásob i u Lýdy. Je nutné opravdu důsledně pracovat na svém těle i mimo vodu, jinak se budou bohužel tyto zdravotní problémy zhoršovat.

Poděkování za organizaci soustředění patří hlavnímu trenérovi juniorské reprezentace Mgr. Romanu Havrlantovi a všem osobním trenérům plavců z této tréninkové skupiny za kvalitní přípravu svých plavců v domovských podmínkách.

Hodnocení vypracoval v Pardubicích dne 3. 10. 2019
Mgr. Martin Kratochvíl