

**Plavci ve skupině:** Jan Čejka (2001), Jakub Lahoda (2000), Kristián Svoboda (2000), Marika Surová (2002), Zuzana Volovecká (2002), Izabela Zekuciová (2001)

7. 3.	9:00 - 11:30	50 m
	300 lib. + 300 N + 200 lib. + 200 N + 100 lib. + 100 N 24x50 PZ (2xN + 2xpaže + 2xTC) i.s. 1:00' 200 vypl. 6x100 (50 sculling + <b>50 HZ min-max</b> ) i.s. 2:00' 200 vypl. 400 K (6:00) + 4x100 PZ (1:45) + 300 K (4:30) + 3x100 PZ (1:40) + 200 K (3:00) + 2x100 PZ (1:35) + 100 K (1:30) + 100 PZ 200 vypl. 10x100 HZ (50 jednoruč + 50 S) packy, ploutve i.s. 1:45' 200 vypl. 600 N (200 HZ + 200 II.zp. + 200 PZ)	AEC
		cvič
		7,4 km

7. 3.	16:30 - 18:30	50 m
	400 K + 300 Z + 200 P + 100 M 12x50 <i>lichá</i> HZ TC, <i>sudá</i> HZ jednoruč - packy, ploutve i.s. 1:00' 100 vypl. 8x50 ( <b>15 HZ max!</b> + 35 lib.) i.s. 1:10' 200 sculling 6x50 ( <b>25 HZ max!</b> + 25 lib.) i.s. 1:05' 200 sculling 4x50 ( <b>35 HZ max!</b> + 15 lib.) i.s. 1:00' 200 vypl. <b>4x100 HZ (OR + 8 s) i.s. 1:50'</b> 400 vypl. <b>3x100 HZ (OR + 6 s) i.s. 2:00'</b> 400 vypl. <b>2x100 HZ max! i.s. 2:10'</b> 400 vypl.	cvič
		ANC
		5,3 km

8. 3.	9:00 - 11:30	50 m
	4x100 PZ i.o. 10' + 400 K hypox (N7 - N3 - N5 - N3) + 4x100 PZN i.o. 10' + 400 K packy, dlouhý záběr 24x50 (4xN + 2xpaže + 2xTC) HZ / II.zp. / HZ i.s. 1:00' 200 vypl. 400 K (6:00) + 300 K (4:30) + 200 K (3:00) + 100 K (1:30) 400 K (6:00) + 300 K (4:30) + 200 K (3:00) 400 K (6:00) + 300 K (4:30) 400 K (6:00) 200 vypl. 12x100 (25 p.v. + 75 TC) střídat M, Z, K - vše ploutve i.s. 2:00' 200 vypl.	AEC
		cvič
		7,6 km

8. 3.	16:00 - 18:00	50 m
	4x(100 PZ + 200 PZ) *u 100 PZ úsek Z a K plavat TC *u 200 PZ úsek M a P plavat TC 200 HZN lehce (3:30) + 2x100 HZN svižně (1:45) - vše ploutve 4x50 (25 HZN max! + 25 lib.) i.s. 1:15' 100 vypl. 6x50 HZ TC svižně, packy, ploutve i.s. 1:10' 6x50 (25 HZ jednoruč max! + 25 lib.) packy, ploutve i.s. 1:10' 100 vypl. <b>40x50 swim as...</b> a) 16x50 (1xHZ max! + 3x lib.) i.s. 1:00' b) 12x50 (1xHZ max! + 2x lib.) i.s. 1:15' c) 8x50 (1x HZ max! + 1x lib.) i.s. 1:30' d) 4x50 HZ max! i.s. 2:00' Čejky (Z): 30,5 / 30,8 / 30,6 / 30,8 // 31,0 / 29,9 / 29,9 / 29,7 30,2 / 29,7 / 29,7 / 29,9 // 29,7 / 29,4 / 29,3 / 29,5 Týny (M): 30,3 / 30,9 / 30,2 / 31,0 // 30,5 / 30,1 / 30,0 / 29,6 30,0 / 29,4 / 29,8 / 30,6 // 30,3 / 30,7 / 30,6 / 30,1 Kuba (PZ): 28,2 / 31,2 / 36,6 / 27,9 // 29,0 / 31,3 / 36,4 / 26,9 28,7 / 30,3 / 35,5 / 27,8 // 28,5 / 31,8 / 35,7 / 27,7 Iza (Z): 34,7 / 35,2 / 33,8 / 35,0 // 34,2 / 34,4 / 33,5 / 33,9 34,1 / 33,7 / 33,2 / 34,0 // 33,7 / 33,1 / 32,2 / 33,1 Marika (Z): 38,2 / 38,2 / 37,3 / 38,1 // 37,9 / 37,4 / 37,1 / 36,2 36,9 / 36,7 / 35,8 / 36,6 // 36,1 / 35,7 / 35,2 / 36,5 Zuzka (M): 34,9 / 34,0 / 34,3 / 34,8 // 34,3 / 33,6 / 35,5 / 34,7 34,8 / 35,4 / 35,6 / 36,3 // 36,6 / 35,9 / 36,2 / 36,6 600 vypl.	cvič
		ANC
		5,2 km

9. 3.	15:00 - 17:00	50 m
400 PZ obráceně + 2x200 PZN + 400 (50K+50Z) packy 12x50 packy, ploutve, swim as... i.s. 1:00' a) 1x50 M cvič 1xL+1xP ze vzpažení b) 1x50 M cvič 25L+25P s druhou rukou v připážení c) 1x50 (25 M paže KN ostře + 25 ZS lehce) 100 vypl. 21x100 swim as... a) 1x100 K i.s. 1:30' b) 1x100 Z i.s. 1:40' c) 1x100 M i.s. 1:50' 400 vypl. 12x50 <i>lichá</i> HZ TC, <i>sudá</i> (25 HZ max! + 25 lib.) ploutve i.s. 1:10' 1 km (200 PZN + 100 sculling + 200 PZ TC)	AEC	
	cvič	
	sprint	
	6 km	

10. 3.	9:00 - 11:30	50 m
4x100 PZ i.o. 10' 400 K packy, hypox (N7 - N3 - N5 - N3) 4x100 MTC / ZTC / PTC / KTC - na začátku vždy 15 S max!! i.o. 10' 6x100 HZN cca 60 % i.s. 2:00' 800 (100 K dobíhačka + 100 sculling) šnorchl 4x100 HZN cca 80 % i.s. 2:00' 800 (100 PZ + 100 HZ TC) 2x100 HZN max!! i.s. 2:00' 200 vypl. 12x100 swim as... a) 100 K lehce i.s. 1:30' b) 100 K svižně i.s. 1:30' c) 100 HZ max! i.s. 2:00' 400 vypl. 8x200 PZ i.o. 20' <i>lichá</i> Z a K pěsti // <i>sudá</i> MN a PN 200 vypl.	cvič	
	ANC	
	7,6 km	

10. 3.	16:00 - 18:00	50 m
300 lib. + 3x100 PZN + 200 lib. + 2x100 PZN + 100 lib. + 100 PZN 4x200 (50 delf. vlnění Z + 50 M cvič + 50 MN přípaž + 50 M) ploutve 200 vypl. 4x[400 K i.s. 6:00' + 4x50 ( <b>25 HZ max!</b> + 25 lib.) i.s. 1:10'] 400 vypl. 4x200 (50 Z jednoruč + 50 Z soupaž + 50 Z jednoruč + 50 Z) packy 200 vypl.	AEC	
	cvič	
	sprint	
	6 km	

11. 3.	9:00 - 11:30	50 m
4x[150 (25 M + 50 Z + 25 P + 50 K) + 100 PZN b.d.] 24x50 swim as... a) 4x50 K i.s. 50' b) 4x50 HZN i.s. 1:00' c) 4x50 K i.s. 50' d) 4x50 HZ paže i.s. 1:00' e) 4x50 K i.s. 50' f) 4x50 HZ TC i.s. 1:00' 200 vypl. 2x400 (50 Z + 50 K) packy i.s. 6:30' 200 vypl. 6x50 ( <b>25 HZ jednoruč</b> + 25 lib.) packy, ploutve i.s. 1:15' 200 vypl. <b>50 HZ max!</b> + 50 lib. + <b>2x50 HZ max!</b> + 50 lib. + <b>3x50 HZ max!</b> + 50 lib. + <b>2x50 HZ max!</b> + 50 lib. + <b>50 HZ max!</b> + 50 lib. <b>i.s. 1:15'</b> Čejky (Z): 30,9 / 31,0 / 30,5 / 30,1 / 30,3 / 29,4 / 30,1 / 29,5 / 30,4 Iza (Z): 34,3 / 33,6 / 32,6 / 33,5 / 33,9 / 33,0 / 34,0 / 33,1 / 33,4 Marika (Z): 37,5 / 37,6 / 36,2 / 36,7 / 37,4 / 35,8 / 36,9 / 36,9 / 36,5 Zuzka (M): 34,5 / 35,2 / 34,0 / 34,6 / 36,3 / 35,0 / 35,2 / 36,3 / 34,3 200 vypl. <b>400 PZN (8:00) + 300 PZN (6:00) + 200 PZN (4:00) +</b> <b>100 PZN - stupňuj tempo!!</b> Čejky: 7:09 / 5:02 / 3:13 / 1:24 Iza: 7:29 / 5:25 / 3:24 / 1:32 Marika: 7:41 / 5:37 / 3:39 / 1:39 Zuzka: 7:40 / 5:44 / 3:34 / 1:39 600 vypl.	cvič	
	ANC	
6,4 km		

12. 3.	8:00 - 10:00	25 m
2x[200 lib. + 8x25 ( <i>lichá</i> p.v. X <i>sudá</i> PZ) i.o. 10' + 200 PZN deska] 24x50 HZ (4xN + 4xTC) i.s. 1:00' 200 vypl. 4x[2x30' HZN vertikálně max!! + 50 ZS (PN)] 2x400 (100 jednoruč + 100 S stupňuj po 25m) Z, K - packy, ploutve 200 vypl. 8x(10' HZN proti zdi + obr! + 15 HZ max! + 85 lib.) 800 (100 delf.vlnění v různých polohách + 100 K) ploutve	cvič	
	sprint	
	síla	
	5,4 km	

12. 3.	14:00 - 16:00	25 m
400 PZ obráceně (úsek M a P plavat TC) i.o. 40' 2x200 PZ obráceně (úsek Z a K plavat v pěstičkách) i.o. 20' 4x100 PZ obráceně (vždy 1 způsob plavat na max!) i.o. 10' 12x50 N ploutve, stupňuj vždy 1až4 i.s. 1:00' a) 4x MN šnorchl b) 4x ZN c) 4x KN deska 200 vypl. 7x200 HZ STEP TEST i.s. 5:00' a) 2x OR + 20 % b) 2x OR + 15 % c) 2x OR + 10 % d) 1x max!!	cvič	
	ANC	
	Čejky (Z): 2:21,2 / 2:23,3 / 2:17,2 / 2:16,1 / 2:12,2 / 2:11,7 / 2:09,3 Iza (Z): 2:41,4 / 2:38,4 / 2:35,9 / 2:34,8 / 2:28,3 / 2:27,9 / 2:21,6 Marika (Z): 2:53,9 / 2:51,2 / 2:50,0 / 2:45,3 / 2:38,3 / 2:38,5 / 2:33,9 Zuza (PZ): 2:53,9 / 2:53,6 / 2:50,5 / 2:46,8 / 2:38,6 / 2:39,7 / 2:37,2	
	1 km individuální vyplavání !!	
	4,4 km	

13. 3.	10:00 - 12:00	25 m
	400 K + 400 PZ (50N+50TC) + 400 (50K+50Z) + 400 PZ 4x800 swim as... a) 200 HZN + 200 PZN b) 800 K (25ostře + 25lehce + 50ostře + 50lehce + 25ostře + 25lehce) c) 100 sculling + 100 PZ d) 100 Z (15m vlnění po obrátkách) + 50 P paže MN + 50 P 15x100 K dlouhý záběr!! kluci i.s. 2x 1:25' / 2x 1:20' / 1x 1:15' holky i.s. 2x 1:30' / 2x 1:25' / 1x 1:20' 400 vypl.	AEC
		cvič
		6,7 km

13. 3.	16:00 - 18:00	25 m
	300 lib. + 100 PZN + 200 lib. + 200 PZN + 100 lib. + 300 PZN 8x50 M cvič, packy i.s. 1:10' 100 vypl. 20x25 (1xM paže KN, 1xK, 1xM, 1xK) packy, ploutve i.s. 30' 100 vypl. 8x125 HZ (100 jednoruč + <b>25 S min-max</b> ) i.s. 2:00' 100 vypl. 6x100 ( <b>15start.skok HZ max!</b> + 85 vypl.) Čejky (Z): 7,1 / 7,1 / 7,2 / 7,4 / 7,2 / 7,2 Marika (Z): 8,3 / 8,4 / 8,3 / 8,3 / 8,4 / 8,3 Zuzka (M): 6,9 / 6,8 / 7,0 / 7,1 / 7,0 / 7,2 4x200 ( <b>25start.skok HZ max!</b> + 175 vypl.) Čejky (Z): 13,3 / 13,1 / 13,2 / 13,5 Marika (Z): 15,6 / 16,0 / 15,6 / 15,4 Zuzka (M): 13,3 / 13,5 / 13,7 / 13,7 2x300 ( <b>50start.skok HZ max!</b> + 250 vypl.) Čejky (Z): 28,2 / 28,0 Marika (Z): 33,1 / 33,0 Zuzka (M): 30,2 / 29,1 400 PZN b.d. (MN+PN připaž, ZN+KN vzpaž)	cvič
		sprint
		síla
		5,8 km

<b>14. 3.</b>	<b>7:00 - 8:30</b>	<b>25 m</b>
400 lib. 20x25 PZ (vždy od každého způsobu S, N, S, N, S) i.o. 10' 400 delf.vlnění, ploutve - střídat různé polohy 600 K (50 TC + 50 S) packy 100 PN na zádech 20x50 swim as... i.s. 1:00' a) 1x50 (25 p.v. + 25 K ostře) b) 1x50 HZN c) 1x50 M nebo Z nebo P 1 km K vláček 500 (50 N + 50 paže)		AEC
		cvič

**Celkem naplaváno 78,3 km**

AEC	35,6 km (45,5 %)
cvič	26,1 km (33,3 %)
ANC	6,2 km (7,9 %)
sprint	6,1 km (7,8 %)
síla	4,3 km (5,5 %)

**Požadavky reprezentačního trenéra st. juniorů Mgr. Romana Havrlanta:**

Náplň by měla být hodně do kvality s vysokým podílem anaerobní složky hlavním způsobem + nohama a tomu odpovídající adekvátní proplavání v aerobním pásmu. Do odpočinkových tréninků zařadit techniku, prvky, starty, obrátky, proložit krátkými úseky v maximální rychlosti.

**Hodnocení tréninkové skupiny:**

Tréninková skupina byla složena z plavců znakařů (Čejka, Surová, Zekuciová), motýlkářů (Svoboda, Volovecká) a polohovkářů (Lahoda).

Celkově skupina pracovala ve vodě zodpovědně a s plným nasazením, do těžkých anaerobních sérií šli plavci skutečně naplno. Během aerobních sérií a tréninků, které sloužily k udržení aerobní složky a k vyplavání, jsme se zaměřili především na techniku, na kvalitní provádění obrátek a na vlnění ve streamline poloze po obrátkách. Velkou část plaveckých tréninků jsme věnovali také plavání nohama.

**Jan Čejka**

Bylo znát, že Honza 14 dní před soustředěním bojoval s virózou. Zatímco v aerobních sériích podával velmi uspokojivé výkony, tak v anaerobních sériích byly rezervy. Tréninkovým časům z anaerobních úseků odpovídalo i to, že Honza se věnoval přes zimu především budování síly a aerobní kapacity. Celkově soustředění zvládl však velmi dobře.

### **Jakub Lahoda**

Kuba je velmi všestranný plavec. Umí v tréninku plavat velmi dobře jak anaerobní série, tak také aerobní. Řekl bych, že od podzimu výrazně zlepšil techniku všech čtyř plaveckých způsobů. Jediným Kubovým nešvarem je, že před, během i po tréninku relativně dost "remcá". Podobně jako na podzim se často strachoval, že trénink bude "bolet" (zvláště u sérií plavaných nohama).

### **Kristián Svoboda**

S tréninky ve vodě se vypořádal velmi dobře. Během úvodních 4 až 5 tréninků se rozjel a následující tréninky plaval hodně slušně. Velká škoda pro něj samotného, že z kázeňských důvodů VT nedokončil...

### **Marika Surová**

Velice dobře se mi s ní spolupracovalo. Jedná se o vnímavou plavkyni, která se v tréninku snaží naplnit všechny cíle, kvůli kterým se konkrétní série plavou. Viditelným handicapem jsou určité rezervy v plavecké technice. Na druhou stranu je nutné podotknout, že Marika se velmi zodpovědně snaží tyto nedostatky postupně odstraňovat. Věřím tedy, že nám do budoucnosti může vyrůst v Česku nová vynikající znakařka.

### **Izabela Zekuciová**

Pro mě jednoznačně černý kůň celé skupiny. Z Izabelina přístupu k tréninku, z jejího zodpovědného nasazení i samotných výkonů jsem byl doslova nadšen. Iza je do plavání plně zanícená, pro trenéra je radost s takovou plavkyní pracovat. Za mě naprostá spokojenost :-). Kéž by každý plavec dával do tréninku tolik, co ona.

### **Zuzana Volovecká**

Zuzka je vynikající sprinterka, výbušná, dynamická. Jakmile se v tréninku objevily krátké úseky plavané nadzávodní rychlostí, nestačil jsem se až divit, jak za to umí tato plavkyně vzít. Dle mého názoru má však zatím Zuzka stále značné nedostatky v technice. V současné době si myslím, že právě na technice by měla hodně zapracovat. Potom bude mít šanci uplatnit se i na mezinárodním poli. Celkově jsem byl ale se Zuzkou hodně spokojený. Umí trénovat, má chuť se zlepšit časově i technicky, což je základ.

Všem plavcům přeji mnoho úspěchů v letošní jarní a letní sezóně a těším se na další vynikající výkony, kterými nás jistě překvapí na jednotlivých závodech. Věřím, že jim soustředění bude užitečné a že veškerou vervu, kterou v Olomouci zanechali, zdvojnásobí a přenesou do svých osobních rekordů.

Na závěr bych chtěl velmi poděkovat Mgr. Romanu Havrlantovi za skvělou organizaci celého soustředění a za zajištění optimálních tréninkových podmínek.

Keep swimming!