

Trenérka: Landová Petra

Vysvětlivky:

- ZI** základní intenzita
- VI** vysoká intenzita
- RY** rychlost
- PR** prvky
- OS** ostatní plavání
- KP** kondiční příprava

Den	Obsah	ZI	VI	RY	PR	OS	KP										
St 7,	400K + 300P + 200Z + 100M cv., vln.	1	1	1	1	1000											
	600 (100n + 100p) P,Z,M	1	1	1	600	1											
	400 (100P dl. záběr + 100Pn na zádech)	1	1	1	1	400											
	3x (8x100P, 200vypł., 6x50Pn, 300vypł.) mezi 4x50	24	100	1	18	50	1500										
	(25Ppv + 25K volně)	1	1	1	1	8	50										
	300vypł.	1	1	1	1	1	300										
		1	1	1	1	1											
		1	1	1	1	1											
		1	1	1	1	1											
		1	1	1	1	1											
TJ	Celkem	Č	2,50	CE	7,5	ZI	2,4	VI	0,0	RY	0,0	PR	1,5	OS	3,6	KP	0,00
St 7,	600K + 200Kn + 400Z + 200Zn + 400P + 200Pn	1	1	1	1	600	1400										
	3x300 (50M + 150P + 100K)	3	300	1	1	1											
	100vypł.	1	1	1	1	1	100										
	16x50 M,P	16	50	1	1	1											
	1000K (šnorchl) tech.	1	1	1	1	1	1000										
	16x50 P,K	16	50	1	1	1											
	800K (200vypł. + 300PpKn + 300vypł.)	1	1	1	1	1	800										
		1	1	1	1	1											
		1	1	1	1	1											
		1	1	1	1	1											
TJ	Celkem	Č	2,00	CE	6,4	ZI	2,5	VI	0,0	RY	0,0	PR	0,6	OS	3,3	KP	1,00
Čt 8,	200K + 100Zn + 200K + 100Pn na zádech + 200K + 100Zn	1	1	1	1	300	1	600									
	600 (75Mn + 25Pp)	1	1	1	1	1	600										
	12x50P na 6 záběrů, zbytek K volně	1	1	1	1	12	50										
	600vypł. komb	4	100	1	1	1	600										
	4x100P po 10s, 3min	1	400	1	1	1	500										
	300vypł., 400K, 200vypł.	1	1	1	1	1											
	600K cv. (šnorchl)	1	1	1	1	1	600										
	12x50P na 6 záběrů, zbytek K volně	1	1	1	1	12	50										
	400Z cv., 200Zn, 400P cv.	1	1	1	1	200	1	800									
	4x100P po 10s, 3min, 400vypł.	4	100	1	1	1	400										
TJ	Celkem	Č	2,00	CE	7,0	ZI	1,2	VI	0,0	RY	0,0	PR	0,5	OS	5,3	KP	0,00
Čt 8,	500 (75K + 25P)	1	1	1	1	1	500										
	400 (50p + 50n) pol.	1	1	1	1	400	1										
	500 (75Z + 25P)	1	1	1	1	1	500										
	6x100P cv.	1	1	1	1	6	100										
	8x50 (15M vln. + 10Kn pv + 25PpKn)	8	50	1	1	1											
	600P cv.	1	1	1	1	1	600										
	1500 (50Z + 50P + 50Z + 100P + 50Z + 200P + 50Z + 400K tech. + 50Z + 200P + 50Z + 100P + 50Z + 50P + 500vypł.)	1	700	1	1	1	1	800									
	8x50 (15M vln. + 10Kn pv + 25PpKn)	8	50	1	1	1											
	600vypł.	1	1	1	1	1	600										
		1	1	1	1	1											
TJ	Celkem	Č	2,00	CE	6,0	ZI	1,5	VI	0,0	RY	0,0	PR	0,4	OS	4,1	KP	0,00
Pá 9,		1	1	1	1	1											
		1	1	1	1	1											
		1	1	1	1	1											
		1	1	1	1	1											
	VOLNO	1	1	1	1	1											
		1	1	1	1	1											
		1	1	1	1	1											
		1	1	1	1	1											
		1	1	1	1	1											
		1	1	1	1	1											
TJ	Celkem	Č		CE	0,0	ZI	0,0	VI	0,0	RY	0,0	PR	0,0	OS	0,0	KP	0,00
Pá 9,	400K + 100Z + 400K + 100M + 400K + 100P	1	1	1	1	1	1500										
	8x100 (25Pn + 50P + 25Pn na zádech)	1	1	1	1	8	100										
	4x200P (1. 200P držet tempo, 2. 100P + 100P tempo,	4	200	1	1	1											
	3. 4x50P 2 a 3 MAX, 4. 200P)	1	1	1	1	1	1										
	400vypł. (200prvky)	1	1	1	1	1	400										
	4x200P (1. 200P držet tempo, 2. 100P + 100P tempo,	4	200	1	1	1											
	3. 4x50P 2 a 3 MAX, 4. 200P)	1	1	1	1	1	1										
	400vypł. (200prvky)	1	1	1	1	1	400										
	4x200P (1. 200P držet tempo, 2. 100P + 100P tempo,	4	200	1	1	1											
	3. 4x50P 2 a 3 MAX, 4. 200P)	1	1	1	1	1	1										
300vypł.	1	1	1	1	1	300											
TJ	Celkem	Č	2,00	CE	5,8	ZI	2,4	VI	0,0	RY	0,0	PR	0,0	OS	3,4	KP	1,00

Den	Obsah	ZI	VI	RY	PR	OS	KP										
So 10,	600K	1	1	1	1	600											
	12x50Kn	1	1	1	12 50	1											
	3x200K	3	200	1	1	1											
	300vypl.	1	1	1	1	1	300										
	12x50 (25Ppv + 25volně)	1	1	1	1	12 50											
	200vypl.	1	1	1	1	1	200										
	8x150P (50 tech. + 50 ostře + 50 tech.)	1	1	1	1	8 150											
	300vypl.	1	1	1	1	1	300										
	800K cv. (šnorchi)	1	1	1	1	1	800										
	12x50 (25Ppv + 25volně)	1	1	1	1	12 50											
200vypl., 800K cv.	1	1	1	1	1	1000											
TJ	Celkem	Č	2,50	CE	6,8	ZI	0,6	VI	0,0	RY	0,0	PR	0,6	OS	5,6	KP	0,00
So 10,	500 (200K + 200Z + 100K)	1	1	1	1	1	500										
	600n (200Mn + 200Zn + 200Pn)	1	1	1	1	600 1											
	500 (200K + 200P + 100K)	1	1	1	1	1	500										
	10x100P (celý.p)	5	100	1	1	5 100 1											
	600vypl.	1	1	1	1	1	600										
	5x100Z cv.	1	1	1	1	5 100											
	20x50 (celý.n)	10	50	1	1	10 50 1											
	300vypl.	1	1	1	1	1	300										
	5x100M cv.	1	1	1	1	5 100											
	500vypl.	1	1	1	1	1	500										
TJ	Celkem	Č	2,00	CE	6,0	ZI	1,0	VI	0,0	RY	0,0	PR	1,6	OS	3,4	KP	0,00
Ne 11,	500K	1	1	1	1	1	500										
	600 (300Z + 300P)	1	1	1	1	1	600										
	500K (nádechy)	1	1	1	1	1	500										
	4x1500	1	1	1	1	1											
	1. 6x100K (packy) tech., cv., 6x100K, 300vypl.	6	100	1	1	1	900										
	2. 3x200Z pl. tech. cv., 3x200Z, 300vypl.	3	200	1	1	1	900										
	3. 1500K	1	1500	1	1	1											
	300vypl.	1	1	1	1	1	300										
	4. 3x200P cv., 6x100P pl. PpKn,PpMn, 300vypl.	1	1	1	1	1	1500										
	100vypl.	1	1	1	1	1	100										
TJ	Celkem	Č	2,50	CE	8,0	ZI	2,7	VI	0,0	RY	0,0	PR	0,0	OS	5,3	KP	0,00
Ne 11,		1	1	1	1	1											
		1	1	1	1	1											
		1	1	1	1	1											
	VOLNO	1	1	1	1	1											
		1	1	1	1	1											
		1	1	1	1	1											
		1	1	1	1	1											
		1	1	1	1	1											
		1	1	1	1	1											
		1	1	1	1	1											
TJ	Celkem	Č		CE	0,0	ZI	0,0	VI	0,0	RY	0,0	PR	0,0	OS	0,0	KP	0,00
Po 12,	400K + 200Mn + 300K + 200Zn + 200K + 200Pn +	1	1	1	1	800 1	1000										
	100K + 200Kn	1	1	1	1	1											
	16x25 pol.p., 200vypl.	1	1	1	1	16 25 1	200										
	6x50P, 600Z cv., 400vypl.	6	50	1	1	1	1000										
	4x50P, 600P cv., 400vypl.	1	4	50	1	1	1000										
	2x50P, 300M cv. pl., 400vypl.	1	1	2 50	1	1	700										
		1	1	1	1	1											
		1	1	1	1	1											
		1	1	1	1	1											
		1	1	1	1	1											
TJ	Celkem	Č	2,00	CE	5,7	ZI	0,3	VI	0,2	RY	0,1	PR	1,2	OS	3,9	KP	0,00
Po 12,	20min. rozplavání	1	1	1	1	1	1500										
	STEP TEST 8x200Hz	8	200	1	1	1											
	500vypl.	1	1	1	1	1	500										
		1	1	1	1	1											
	20min. rozplavání	1	1	1	1	1											
	2x500Hz, Z tech. cv.,	1	1	1	1	1											
	200vypl.	1	1	1	1	1											
	4x200 (25Ppv + 25P stup. + 50P dl. tempo), 200vypl.	1	1	1	1	1											
12x50 (25ostře + 25volně), 400vypl.	1	1	1	1	1												
TJ	Celkem	Č	2,00	CE	3,6	ZI	1,6	VI	0,0	RY	0,0	PR	0,0	OS	2,0	KP	1,00

Jelínková
Gogelová

Matátko
Janeček
Dvořák

Den	Obsah	ZI	VI	RY	PR	OS	KP										
Út 13,	600 (75K + 25P)	1	1	1	1	600											
	400 (50n + 50p) pol.	1	1	1	400	1											
	600 (75P + 25K)	1	1	1	1	600											
	1000K (šnorchl + packy) 50K + 150cv	1	1	1	1	1000											
	16x50 pol. stup.	16	50	1	1	1											
	400vypl.	1	1	1	1	400											
	1000K (pl. + šnorchl) 150K + 50cv.	1	1	1	1	1000											
	8x 25P + 10s Pn o zed'	1	1	8	25	1											
	500vypl.	1	1	1	1	500											
		1	1	1	1	1											
TJ	Celkem	Č	2,00	CE	5,5	ZI	0,8	VI	0,0	RY	0,2	PR	0,4	OS	4,1	KP	0,00
Út 13,	300K + 300P + 300K + 200Z + 300K + 100M	1	1	1	1	1500											
	4x100Pp	1	1	1	4	100											
	6x150Pn (50n + 2x25n + 50n)	1	1	1	6	150											
	300vypl.	1	1	1	1	300											
	200P, 4x50P, (100P 50 + 25 + 25), NÁCVIK ZT	1	1	200	1	1	1										
	300vypl.	1	1	1	1	300											
	2x500K cv. (šnorchl)	1	1	1	1	2	500										
	200P, 4x50P, (100P 50 + 25 + 25), NÁCVIK ZT	1	1	200	1	1	1										
	500vypl.	1	1	1	1	500											
		1	1	1	1	1											
TJ	Celkem	Č	2,00	CE	5,3	ZI	0,0	VI	0,4	RY	0,0	PR	1,3	OS	3,6	KP	1,00
St 14,	400K + 300P + 200Z + 100M	1	1	1	1	1000											
	5x200 Hzn, Kn (8x25)	1	1	1	5	200											
	10x100 cv. M,K,Z,K,P,K,HZ,K,HZ,K	1	1	1	10	100											
	6x150 (100K + 50Mn p. u těla) packy + šnorchl	1	1	1	1	150											
		1	1	1	1	1											
		1	1	1	1	1											
		1	1	1	1	1											
		1	1	1	1	1											
		1	1	1	1	1											
		1	1	1	1	1											
TJ	Celkem	Č	2,00	CE	3,9	ZI	0,0	VI	0,0	RY	0,0	PR	1,0	OS	2,9	KP	0,00
Týden	Celkem	Č	28,00	CE	77,5	ZI	17,0	VI	0,6	RY	0,3	PR	9,1	OS	50,5	KP	4,00

Hodnocení skupiny:

V prsařské skupině bylo zařazeno celkem sedm plavců. Jmenovitě se jedná o závodníky Johana Jelínkovou, Michaelu Gogelovou, Mariku Hudcovou, Vojtu Mařátko, Vojtu Janečka, Radka Grupáče a Jana Dvořáka. Celá skupina si vedla dobře bez vážnějších zdravotních problémů.

Kompletní soustředění dokončili: Johana Jelínková, Michaela Gogelová, Vojta Mařátko, Jan Dvořák a Vojta Janeček. Marika Hudcová odjížděla dříve kvůli oddílovému soustředění a Radek Grupáč kvůli škole.

Ve velmi dobrém výkonnostním stavu dokončila soustředění děvčata Johana Jelínková a Michaela Gogelová, která všechny série zvládla bez problémů. Radek Grupáč do odjezdu trénoval velice dobře a všechny tréninky odjel velmi kvalitně.

Marika Hudcová odjela soustředění bez vážnějších zdravotních problémů a prsařské série zvládala velice dobře.

Vojta Janeček, Vojta Mařátko a Jan Dvořák spíše směřovali ke sprinterským tréninkům, ale zvládali odjet i ostatní tréninky. Hodně jsem zařazovala právě proto plaveckou techniku a cvičení.

Se skupinou jsem byla celkově velmi spokojená.