

VT SCM2 Střední Morava – 1.-7.8.2021

Neděle 1.8.2021 – odpoledne

600 rozpl
12x 25 D-Z-P-K á 30''
3x 200 (25D+25K) á 3'10'' + **4x 50D N** á 1', i 1'
3x 200 (25Z+25K) á 3'10'' + **4x 50Z N** á 1'
100 V
10x100 (1-K, 2-PZ) i 20''
100 V
3x 200 (25P+25K) á 3'10'' + **4x 50P N** á 1', i 1'
3x 200K á 2'50'' + **4x 50K N** á 1'
100 V
600K pac + pl. technika-tempo
200 vypl

6,2

Pondělí 2.8.2021 – dopoledne

800 rozpl
5 x 200 PZ (S,N,R,N,S)
1200 K R pac šnorchl
4 x 50 HZ N á 1'10'' + 100 V
2x/ 4 x 50 HZ á 1' + 100 V
600 K - hl.zp. fartlek
100 Z soupaž
2x/ 4 x 50 HZ á 50'' + 100 V
400 PZ TC
4 x 25 HZ MAX se startem + 25 V
200 vypl

6,0

Pondělí 2.8.2021 – odpoledne

2x / 300 K + 200 Z + 100 P
800 PZ N fartlek (po 100m)
100 V
5x 200 PZ R pac i 30''
100 V
400 HZ tech
12x 100 (4x K á 1'30'' + 4x HZ á 1'45'' + 4x PZ á 1'40'')
200 V
12x / **25 HZ** + 25 V á 1'
400 lib. vypl

6,0

VT SCM2 Střední Morava – 1.-7.8.2021

Úterý 3.8.2021 – dopoledne

1000 rozpl

10x 100 PZ N/R i 20''

600 HZ TC + zrych po 100m

TEST: 8x 200 HZ á 4'30''

200 V lib.

8 x 100 D, Z, P, K (75TC + 25T) i 20''

200 vypl

5,4

Úterý 3.8.2021 – odpoledne

800 rozpl

6x 100 lib N pl á 2'

100 V

12x 50 á 1'15'' (1- 25 p.v. +25Z, 2- 50 lib. TC)

400 D vlnění (B-Z-LB-PB)

4x/ 3x 50 á 1' (1- 25D+ 25P, 2- 25Z+25K, 3- D-Z-P-K)

200 vypl

3,3

Středa 4.8.2021 – dopoledne

400 rozpl

8 x 100 K - HZ N/R

16x 50 (25 p.v. + **25Z**) i 20''

100 V

6 x 400 K tempo TF 26 (1-3 packy) á 5'30''

200 V

16x 50 D-Z á 1' pl.

200 V

8 x 100 á 1'45'' (1- K tech / 2. **PZ MAX**)

200 vypl

6,7

VT SCM2 Střední Morava – 1.-7.8.2021

Středa 4.8.2021 – odpoledne

600 rozpl
8x50 (25D,Z,P+25K) á 50"
8x50 PZ N á 1'
100 Z soupaž
200PZ tech

série:

1000 K pac á 15'
+ **6x 100 K pl MAX á 1'30''** + i 1'
+ 800 K R á 12'
+ **5x 100 K pl MAX á 1'30''** + i 1'
+ 600 K R+pac á 9'
+ **4x 100K pl MAX á 1'30''** + i 1'
+ 400K á 6'
+ **3x 100K pac+pl MAX á 1'30''**
200 V

6,4

Čtvrtek 5.8.2021 – dopoledne

600rozpl
2x/ 8x100 (1-50 N D,Z,P,K + 50 R D,Z, P,K 2-100 D,Z,P,K) i 20''
100 Z vlnění na zádech + 100Z soupaž

Série: 200D pl á 3'20'' + 400Z pl á 6' + 800K pac á 11' + 400Z pl á 6' + 200D pl
200 V

400 P - Z TC

16x50 (1-25 HZ MAX + start + 25 V, 2-25D+ 25 V) á 1'10''

200 vypl

6,0

Čtvrtek 5.8.2021 – odpoledne

600 rozpl
400 PZ N
5 x 200 K (S-R-S-R-S) á 3' 15''
200 K N
8 x 100 K á 1'40'' TF 26
200 V
12 x 50 HZ N (25 svižně + **25 MAX**) á 1'10''
200 V
12 x 50 HZ á 1'10'' (1 svižně + 1 srychl)
200 V

SIMULÁTOR 100 HZ (4x 25)

200 vypl

5,1

VT SCM2 Střední Morava – 1.-7.8.2021

Pátek 6.8.2021 – dopoledne

200K + 3x 100 HZ N á 2'10'' svižně + 200 HZ TC
8x 50 HZ - 2ZP á 1' (25+25)
100 V

TEST: 4x100 HZ MAX + 800V

100 HZ ČAS + START!!!

800 (100K-100P)

100 HZ ČAS+START!!!

800 (300K-100 HZ N)

100 HZ ČAS+START !!!

800 (100K-100PZ)

100 HZ ČAS+START!!!)

800 pl (K-HZ)

200 vypl

5,0

Pátek 6.8.2021 – odpoledne

1000 rozpl
24x 25 N D-Z-P-K i 30''
24x 25 R D-Z-P-K i 30''
1200 HZ - 2ZP (100 T + 100 fartlek + 100 TC)
200 vypl

3,6

Sobota 7.8.2021 – dopoledne

800 rozpl
12x50 HZ N/R
200 HZ TC
8x100 (1-25p.v. + **25 HZ MAX** + 50K, 2-**50 HZ MAX**+50Z) á 2'15''
200 V
400PZ (**25** + 75 technika)
8x100 (1- **HZ MAX** , 2- 100PZ tech) á 2'30''
100 V
200 HZ TC
3x/ 4x50 HZ á 1'10'' - 1' - 50'' (série progres) + 100 V
200 vypl

5,5

VT SCM2 Střední Morava – 1.-7.8.2021

Sobota 7.8.2021 – odpoledne

2x/ 200K + 150Z + 100P + 50M

12x 50 HZ N/R

100 Z soupaž

400 HZ fartlek

2x/ 4x 25 HZ progres (stejný počet záběrů) + 25 V á 1'15''

200 V

400 HZ T + TC

8x/ 2x 50 HZ á 50'' ostře + 50 V

200 V

8x 100 HZ á 2' (75 tech + 25 zrychl. do F)

200 vypl

5,8

Kondiční příprava SCM – 2, SRPEN 2021

Kondiční příprava proběhla v tělocvičně AP Baluo v plném rozsahu a každý z plavců měl 100 procentní účast. Svěřenci pracovali dle pokynů trenéra a veškerá cvičení prováděli se zájmem. Celá suchá příprava byla koncipována tak, aby korelovala s TJ ve vodě. Prolínala se cvičení zaměřená na koordinaci a obratnost, cvičení na silový rozvoj plavce, cvičení zaměřená na posílení středu těla, kompenzační cvičení (vadné držení těla/jednostranná zátěž), cvičení zaměřená na práci v aerobních zónách a herní cvičení na podporu prostorového vnímání.

Během suché přípravy byli plavci výkonnostně testováni v rámci „Jacíkova testu“, kde všichni prokázali nadprůměrné hodnocení.

Všem zúčastněným plavcům chci poděkovat za jejich aktivní přístup.

Pondělí:

1) Warm up – 5 min brasil

2) Statika: výdrže – ve vzporu 10 sec

- Ve vzporu + kolena 4/4 – přitahy (3 x serie vše)

- Ve vzporu + střecha 4 x 5 sec -----

- Plank – 10 sec

- Ve vzporu strannou 10+10 sec (3x serie vše)

- Leh záda+tlak kolena 10 sec -----

- V kliku 10 sec 5x serie vše

- Ve dřepu 10 sec-----

3) Počty: 50x výskok – špičky (celá serie v 5 min)

: 50x výskok dřep-----

4) 5 min brasil

5) jacíkův test – 2 min polohy leh břicho-stoj-leh záda-stoj (počet poloh)

6) protažení

VT SCM2 Střední Morava – 1.-7.8.2021

Úterý:

- 1) Warm up – hoňka mrazík
 - 2) Koordinace: rovinky – kačenka
 - Pavouk
 - Krab vpřed + 1x poslepu
 - Krab vzad
 - Pavouk kotoul uprostřed-----
 - Chůze špičky
 - Chůze paty +1x poslepu
 - Trakař-----
 - 3) Počty – silová příprava:
 - 100x panák
 - 100x kmit ruce
 - 100x taping nohou
 - 50x klik
 - 50x dřep
 - 50 x sed-leh
 - 30x úklon
 - 20x angličák
 - 20x blboun
 - 4) Protážení
-

Středa:

- 1) Warm up – hoňka ve 2-cích za ruce
 - 2) Stoje: špičky 10 sec
 - : na jedné noze 10 sec + výměna vše 5x + 3x poslepu
 - : letadlo 10 sec
 - : váha – holubice 10 sec-----
 - 3) Červení bílí
 - 4) Posilka v lehu na zádech:
 - Kolo 20 sec
 - Abdukce 20x
 - Nůžky 20x vše 4x
 - Kolíbka 3x-----
 - 5) protažení
-

Čtvrtek:

- 1) Warm up – 5 min brasil aerobní
 - 2) 2 x 10 min posil – 1x10 min: běh, klik, angl., dřep atd.. – volně
1x10 min: stejně, ale ! rychle anaerobně
 - 3) protažení
-

VT SCM2 Střední Morava – 1.-7.8.2021

Pátek:

- 1) Warm up – individualni + JACÍKŮV TEST
- 2) Opakování – vzpory – vyberu někoho, kdo ukáže
 - Stoje – špičky, na jedné noze, paty, letadlo, holubice
- 3) Počty: 5x klik :5x úklon : 20x panák
: dřep : 5x angl. : 20x taping nohy
: sed-leh : blboun : 20x kmit ruce
- 4) Protahání

JACÍKŮV TEST

Jméno	1 test hodnocení	2 test hodnocení
KNEDLA M. 15-17 LET	103	94
JIŘÍKOVSKÝ A. 15-17 LET	105	101
MÍČEK M. 15-17 LET	89	88
PAVELKOVÁ S. 12-14 LET	89	84
TOMAŠTÍK J. 15-17 LET	112	114
VYDROVÁ M. 15-17 LET	89	82
BURSA K. 15-17 LET	99	106
PÁNIK Š. 15-17 LET	104	110
KRÁL D. 15-17 LET	96	92
KLUSAL D. 15-17 LET	99	90
HLATKÁ N. 12-14 LET	86	80
SVOBODNÍKOVÁ M.12-14 LET	87	92
KARASOVÁ D. 12-14 LET	118	112
KUDELOVÁ M. 12-14 LET	95	90
PŮROVÁ B. 12-14 LET	92	92
HRUBÝ O 15-17 LET	95	94
PACOVSKÁ K. 15-17 LET	98	92
NEKOKSA M. 15-17 LET	102	102
TOMŠŮ I. 15-17 LET	67	70
ŽILKA A. 12-14 LET	102	100
PŘIBYLOVÁ J. 15-17 LET	101	104
KOZIČKOVÁ V. 12-14 LET	95	88
ŠIŠMA M. 15-17 LET	98	98

VT SCM2 Střední Morava – 1.-7.8.2021

NEKOKSOVÁ J. 15-17 LET	106	100
------------------------	-----	-----

Test 1: slabý – 0

dobrý – 1

výborný – 23

test 2: slabý – 0

dobrý – 1

výborný - 23

HODNOCENÍ TESTU:

VĚK	SLABÝ	DOBŘÝ	VÝBORNÝ
12-14 ŽENY/MUŽI	62/67	62 – 79/67 – 87	+79/+87
15-17 ŽENY/MUŽI	63/74	63 – 79/74 – 92	+79/+92