

SPORTOVNÍ GYMNAZIUM
Dašická 268
530 03 Pardubice

tel.fax ++420 466 650 627
www.sgpce.cz

TRÉNINKOVÝ PLÁN

RTC 2011 - 2012

plavání

Trenéři : Tomáš NETERDA I.
Jan SEJKORA III.

Složení skupiny :

I.ročník	Marek ALBRECHT	95	mladší/starší dorostenec
	Robert DOLEK	95	mladší/starší dorostenec
	Tadeáš HAVRÁNEK	96	mladší dorostenec
	Otakar NOVOTNÝ	96	mladší dorostenec/ploutvové plavání
II. ročník	Martin CÖGER	94	starší dorostenec
	Veronika ROČKOVÁ	94	starší dorostenka
	Adam SKUTIL	95	mladší/starší dorostenec
	Šárka STACHOVÁ	95	mladší/starší dorostenka
	Klára SVOBODOVÁ	95	mladší/starší dorostenka
III.ročník	Aneta ROHLÍKOVÁ	93	akvabely
	Václav WERNER	93	starší dorostenec/muž
IV.ročník	Lucie KUBEČKOVÁ	92	žena
	Veronika PROUSKOVÁ	93	starší dorostenka/žena
	Jan VOLÁR	92	muž

Rozdělení jednotlivých období :

RTC 21.8.2011 – 25.8.2012

počet km	počet trén.dní	počet trén.jedn. voda/sucho	počet závody / starty	hodiny voda / sucho	regenerace (hodiny)	počet dní neúčasti na TJ
1 100	250	310 / 200	31	420/200	30	

1.MKC 21.8.2011 – 31.1.2012

2.MKC 1.2. 2012 – 15.7.2012

3.MKC 16.7. 2012 – 25.8.2012

1. MKC 21.8.2011 – 31.1.2012

Poče km	počet trén.dní	počet trén.jedn. voda/sucho	počet závody	hodiny voda / sucho	regenerace (hodiny)	počet dní neúčasti na TJ
350	90	90/55	6	110/70	6	

Přípravná fáze I. (polovina srpna – 1.polovina října)

⇒ práce na suchu

- jízda na kole
 - cvičení na rozvoj síly užíváme váhy vlastního těla (gymnastika, kliky, přitahy, sed-leh, výskoky, šplh na laně apod.)
 - kruhový trénink s lehkými činkami
 - základní posilovací trénink, lehká váha okolo 10 kg, vysoký objem posilování
 - kolektivní hry – florbal, košíková, volejbal, sálová kopaná
- ⇒ práce ve vodě
- technika – technická cvičení, nácvik všech stylů
 - základní vytrvalost, plavání s packami
 - osobní polohovky

Přípravná fáze II. (2.polovina října – polovina listopadu)

⇒ práce na suchu

- cvičení na gumových expanderech + posilovací lavice
 - intenzivní kruhový trénink
- ⇒ práce ve vodě
- práce na odstraňování chyb
 - důraz na kvalitní intervalovou práci
 - test na gumovém závěsu – test záběrové síly
 - přechod do rychlejších pásem
 - technika startů a obrátek

Závodní etapa I. (2.polovina listopadu – 1.polovina prosince)

- ⇒ práce na suchu
- udržovací trénink (1-2x týdně)
 - ⇒ práce ve vodě
- zvyšování specifických fyzických a mentálních charakteristik přes intenzivní trénink
- závěrečná tempová fáze, perfektní obrátky
- psychologická příprava a motivace na závody
- odpočinek
- procvičování předstartovního rozplavání

Přechodná etapa I. (konec prosince)

- ⇒ práce na suchu
- hry
- protahování, uvolňování
- dle možností běžecké lyže, event. sjezdovky
- maximální pobyt v přírodě
 - ⇒ práce ve vodě
- vyplavání, dlouhé úseky – ploutve, technická cvičení a prvky
- regenerace (sauna, masáže)

Program závodů

3.9.	Pastviny	ČP DP
10.9.	Mělice	ČP DP
19.9.	Trutnov	Krajský pohár 4.kolo
8.-9.10.	Trutnov	Velká cena
18.10.	Trutnov	Krajský pohár 5.kolo
1.11.	Trutnov	Krajský pohár 6.kolo
5.-6.11.	Jihlava	AXIS Cup – Český pohár
12.-13.11.	Česká Třebová	Krajský přebor
19.-20.11.	Brno	Velká cena – Český pohár
3.-4.12.	Zlín	Vánoční cena
15.-18.12.	Chomutov	Zimní mistrovství ČR

Program VT

21. – 27.8.	VT Bartošovice	kola, posilování, trénink ve vodě, seznámení s RTC
25.9.-2.10.	SCM II.stupně	Trutnov
7.-17.10.	SCM I.stupně	Srní
21.-23.10.	VT Hlinsko	voda, posilovna

2. MKC 1.2.2012 –8.7. 2012

počet km	počet trén.dní	počet trén.jedn. voda/sucho	počet závody / starty	hodiny voda / sucho	regenerace (hodiny)	počet dní neúčasti na TJ
650	130	180/120	15	260/100	20	

Přípravná etapa III. (leden– březen)

⇒ práce na suchu

- na suchu rozvoj obecné vytrvalosti (běžky, běh), v posilovně přechod od činek k expanderům (harapáky, lavice)
- důraz na uvolňování a protahování, regenerace sauna a masáže
⇒ práce ve vodě
- vytrvalost, důraz na korekci techniky, postupně až k maximálnímu objemu bez možnosti vyladění na závody (z plného tréninku)
- použití videotechniky při tréninku a závodech

Závodní etapa II. (duben)

⇒ práce na suchu

- v posilovně použití středně těžkých zátěží, na expanderech zvyšování rychlosti
- běh - do vrchu, sprinty na krátké úseky, výbušnost, akcelerace na signál
- běh na lyžích
- uvolňování, protahování, masáže, sauna
⇒ práce ve vodě
- přechod do rychlejších pásem, udržení techniky v rychlosti, technika obrátek a startů, hledání vyladovacích modelů před závody
- použití videa při závodech a následný rozbor

Přípravná etapa IV. (květen)

⇒ práce na suchu

- cvičení na rozvoj síly užíváme váhy vlastního těla (gymnastika, kliky, přitahy, sed-leh, výskoky, šplh na laně apod.)
- kruhový trénink s lehkými činkami
- základní posilovací trénink, lehká váha okolo 10 kg, vysoký objem posilování
- běh a kolektivní hry
- cvičení na gumových expanderech + posilovací lavice
- intenzivní kruhový trénink
⇒ práce ve vodě
- technika – cvičení, nácvik všech stylů
- základní vytrvalost
- osobní polohovky
- práce na odstraňování chyb
- důraz na kvalitní intervalovou práci
- test na gumovém závěsu – test záběrové síly
- přechod do rychlejších pásem
- technika startů a obrátek

Závodní etapa III. (červen – polovina července)

⇒ práce na suchu

- v posilovně použití středně zátěží, na expanderech zvyšování rychlosti
 - běh - sprinty na krátké úseky, výbušnost, akcelerace na signál
 - uvolňování, protahování, masáže, sauna
- ⇒ práce ve vodě
- přechod do rychlejších pásem, udržení techniky v rychlosti, technika obrátek a startů, hledání vyladovacích modelů před závody
 - závody dálkového plavání se účastní pouze plavci, kteří nemají šanci startovat na bazénovém M-ČR

Program závodů :

Program soustředění :

3.MKC 9.7. 2012 – 25.8. 2012

počet km	počet trén.dní	počet trén.jedn. voda/sucho	počet závody / starty	hodiny voda / sucho	regenerace (hodiny)	počet dní neúčasti na TJ
100	30	40/25	5	40/20	4	

Přechodná etapa III. (2.polovina července – srpen)

⇒ práce na suchu

- individuální příprava – jízda na kole, na bruslích
 - pěší túry v horách
 - posilování s vlastní vahou
 - uvolňování a protahování
- ⇒ práce ve vodě
- účast na závodech v dálkovém plavání
 - změna závodního a tréninkového prostředí
 - psychické odreagování od monotónní dřiny v bazénu
 - příprava na další sezónu

Program závodů :

Rámcový tréninkový rozvrh hodin (sudý týden) :

<i>den</i>	<i>ráno-voda</i>	<i>dopoledne- voda</i>	<i>sucho</i>	<i>odpoledne-voda</i>
pondělí	6.30 – 8.00 A	11.00 – 12.30 B	10.15 – 12.45 A	
úterý		11.15 – 12.45 A	10.15 – 12.45 B	16.00 – 18.00 A+B
středa	6.30 – 8.00 B	11.00 – 12.30 A	10.15 – 12.15 B	16.00 – 18.00 A+B
čtvrtek			15.00 – 16.00 A+B	
pátek	6.30 – 8.00 A	11.30 – 13.00 B		
sobota	9.00 – 11.00 A+B			

V lichém týdnu se skupiny prohodí

Počet hodin voda :	sudý týden A	10 hodin	B	8,5 hodiny
	lichý týden A	8,5 hodiny	B	10 hodin
Počet hodin sucho :	sudý týden A	3,5 hodiny	B	4 hodiny
	lichý týden A	4 hodiny	B	3,5 hodiny

Zařazení do reprezentačních výběrů a SCM :

SCM I.stupně	CÖGER Martin
SCM II.stupně	STACHOVÁ Šárka HAVRÁNEK Tadeáš WERNER Václav

Rozdělení do skupin :

- 1.skupina (trenér Tomáš Neterda)
 - I.ročník Havránek Tadeáš
 - II. ročník Cöger Martin, Skutil Adam, Stachová Šárka,
 - III. ročník Werner Václav
 - IV. ročník Volár Jan
- 2.skupina (trenér Jan Sejkora)
 - I.ročník Albrecht Marek, Dolek Robert, Novotný Otakar
 - II. ročník Ročková Veronika, Svobodová Klára
 - III. ročník
 - IV. ročník Kubečková Lucie, Prousková Veronika

Kategorizace :

- ⇒ A Cöger Martin, Werner Václav
- ⇒ B Stachová Šárka, Ročková Veronika, Svobodová Klára, Volár Jan, Skutil Adam
- ⇒ C Havránek Tadeáš, Prousková Veronika
- ⇒ D Albrecht Marek, Dolek Robert, Novotný Otakar, Kubečková Lucie

Prázdniny :

- podzimní 26. – 28. 10. 2011
- vánoční 23. 12. 2011 – 2. 1. 2012
- pololetní 3. 2. 2012
- jarní 12. – 18. 3. 2012
- velikonoční 5. – 6. 4. 2012
- hlavní 30. 6. – 2. 9. 2012

Zpracovali ke dni 1.9.2011 Tomáš Neterda a Jan Sejkora