



**ZÁVĚREČNÁ  
ROČNÍ PŘÍPRAVA  
MIROSLAVA  
KNEDLY  
PŘED OH 2024  
V PAŘÍŽI**

Zpracoval: Zdenek Kasálek

# MEZINÁRODNÍ ÚSPĚCHY 2021-24

- MEJ Řím 21 8. místo 50Z
- MEJ Otopeni 22 2 x 5. místo 50Z a 100Z
- MSJ Lima 22 2 x 3. místo 50Z a 100Z
- MEJ Bělehrad 23 2 x 1. místo 50Z a 200PZ, 4. místo 100Z
- ME 23 Dublin 23 3. místo 50Z
- MSJ Netanya 23 1. místo 50Z, 2. místo 100Z – limit OH 24
- SP Budapešť 23 (50m) 2 x 3. místo 50Z a 100Z
- ME Otopeni 23 (25m) 6. 50Z, 7. 100PZ a 8. místo 100Z
- MS Doha 24 (50m) 7. místo 100Z, semifinále 50Z (25,06)
- OH Paříž 24 (50m) 12. místo 100Z



# VÝSLEDKY 2022-2024

Rok/disciplína	50Z	100Z	100PZ	200PZ	400PZ
2022 (50m bazén)	25,12 (1.)	55,08 (3.)	---	2:04,80 (4.)	2:25,59 (4.)
2022 (25m bazén)	23,83 (3.) RČR juniorů	51,85 (3.) RČR juniorů	53,48 (1.) RČR juniorů	1:57,11 (1.) RČR juniorů	4:15,35 (3.)
2023 (50m bazén)	24,64 (1.) RČR seniorů	53,28 (1.) RČR seniorů	---	2:00,26 (1.) RČR seniorů	4:24,28 (3.)
2023 (25m bazén)	23,21 (1.) RČR seniorů	50,57 (1.) RČR juniorů	52,49 (1.) RČR seniorů	1:56,27 (1.) RČR seniorů	---
2024 (50m bazén)	24,77 (1.)	53,41 (1.)	---	2:00,62 (1.)	4:27,83 (3.)

# ROZDĚLENÍ SEZÓNY 2023/24

---

1. mezocyklus: **září - prosinec**

MSJ Netanya - ME Otopeni (MČR Plzeň)

2. mezocyklus: **leden – půlka dubna**

repre soustředění Thajsko – MZ Eindhoven

3. mezocyklus: **půlka dubna – konec května**

MATURITA

4. mezocyklus: **konec května – červenec**

maturitní zkouška – OH Paříž



# 1. Mezocyklus (září – prosinec)

- MSJ Netanya – limit OH 24
- 14 dní odpočinek (září)
- Vytrvalost – 14 dní do půlky října např.: 5.10.23 3000m VZ 35:50,7
- Intenzita + závody: od půlky října - prosinec

Plzeňské sprinty, SP Budapešť, VC Brna (nemoc), VC Zlína, ME Otopeni, MČR Plzeň (onemocněl během)

## 2. Mezocyklus (leden – půlka dubna)

- 2. – 22. 1. 2024 Reprezentační soustředění v Thajsku
- 27. 1. 2024 1. kolo ligy Prostějov
- 8. 2. – 19. 2. 2024 MS Doha Katar finále (7. místo 100Z), semifinále 50Z 25,06s
- 24. – 25. 2. semifinále ligy Pardubice, 23. – 24. 3. finále ligy ČB, 5. - 8. 4. MZ Stockholm + 11. – 14. 4. Eindhoven

# 3. Mezocyklus – (půlka dubna-květen)

## MATURITA

- Tréninky 1 x denně
- Spolu s námi na soustředění v Šamoríně až od pondělí večer 22. - 26. 4.
- Bez závodů – učební víkendy???
- Završení úspěšným složením MATURITNÍ ZKOUŠKY 20. 5. 2024

# 4. Mezocyklus (konec května – červenec) OH Paříž 2024

- Soustředění Belek 24. – 31. 5. 2024
- MČR Ústí nad Labem 13. – 16. 6. 2024
- Soustředění Poggio All Agnello 2.–11.7. 2024
- Soustředění Šamorín 13. – 20. 7. 2024
- OH Paříž 22. 7. – 1. 8. 2024



# MĚSÍČNÍ TRÉNINKOVÁ ZÁTĚŽ v KM

- 1. mezocyklus: **září 32,9km**, říjen 114km,  
listopad 92,5km,  
**prosinec 40,2km**
- 2. mezocyklus: **leden 160,7km**, únor  
80,3km, březen 112,8km,  
duben 105,4km
- 3. mezocyklus: květen 118,2km
- 4. mezocyklus: červen 99,3km,  
červenec 102,5km



# Testy nohama

- 12 x (100N-Vl + 50vypl.) /3:15

	5.10.2020	6.9.2021	7.11.2022	6.3.2023	2. 9. 2023	2. 4. 2024	25.5.2024
Mira	1:35,76	1:26,48	1:22,79	1:20,25	1:22,08	1:24,47	1:21,14

- 8 x (200N – Vl + 50vypl.) /6:00

	29.9.2020	30.8.2021	21.10.2022	7.3.2023	30.10. 2023	29. 1. 2024
Mira	3:20,94	3:06,98	2:52,73	2:58,26	3:00,18	2:55,10 (5x)

- 800N - Vl

	17.1.2022	5.10.2022	9. 10. 2023
Mira	13:06,5	12:47,6	12:57,9

# Tréninky celým znakem

- X × (8 × 25 /27,5 + 400 vyplavat /8:00)
- 5× 28. 5. 2024: 3 ×Z (1:55,4 , 1:54,8 , 1:49,2), 6×M + 2×Z (1:48,6)  
2×P + 6×K (1:55,4)
- 6× 30. 5. 2024: Z (1:49,7), M (1:54,6), Z (1:47,7), P (2:13,1 ),  
Z (1:44,0), K (1:42,9)
- X × (4 × 25 27,5 + 400 vyplavat /8:00)
- 2 × 25. 8. 2023: Z (51,4 , 50,7)
- 4 × 16. 7. 2024: Z ( 54,4 , 54,1 , 54,9), K (52,8)
- 2 × 17. 7. 2024: Z ( 52,8 , 51,6)

# OH PAŘÍŽ 2024

