

Olympijská příprava



- 3 letý cyklus olympijské přípravy Kristýny Horské
 - **Hlavní disciplína 200 P**
 - Osobní rekord – 2:25,03
 - Limit A pro OH – 2:23,91



ROK 2022/2023

- Hlavní disciplína 200 PZ / 200 Prsa
- Odraz od Tokia směr Paříž, uvědomění si cíle a důležitost disciplíny 200 Prsa
- Sezona 2022/ MS Budapešť a ME 2022 Řím

Rok 2023

- limity OH – náročnost limitu A na OH
- vyhoření programu – již nevíme kudy kam, na co se soustředit
- zdravotní potíže – 48 dní zdravotních problémů v sezóně a meškání, přetížení a vysílení fyzické a psychické
- finální rozhodnutí disciplíny a programu

2023 - ROK PLNÝ ZMĚN

- Konec sezony léto 2023 – zdravotní a psychické vyčerpání, odvolání MS 50m Fukuoka, 1 měsíc volna
- 1.8.2023 – nástup do kompletně nového programu s jediným cílem, splnit limit na OH v disciplíně 200m prsa, co je třeba udělat abychom posunuli osobní rekord z 2:25,03 na čas 2:23,91?
- Změna kondičního trenéra a celého programu kondiční přípravy, včetně tréninků kickboxu. Soulad kondiční přípravy s přípravou ve vodě, držet se plánu a cíle ne jen celkového, ale dílčí cíle sezony a mezocyklů

Sezona PODZIM ZIMA 2023

- **Cíle sezony podzim zima 2023**

1/ splnit limit na MS 50m Dohá 2024, je třeba čas 2:25,95

2/ posunout osobní maximum na krátkém bazénu a získat medaili na ME25m Otopeni, plavat pod 2:19

- Srpen – zjetí do programu, kondiční soustředění na kolech, cca 350 km na 4 dny
- Září – rozzávodění (VC Znojmo/VC Chomutov) a absolvování náročného VT Mallorca zpět s týmem

srpen	132,2 km	VT kola - 350 km
září	213,6 km	VC Znojmo/VC Chomutov
		VT Mallorca

Plán PODZIM ZIMA 2023

- V plánu byly 2 soustředění a 7x závody
- Zdraví – velké téma, náchylnost na virózy, které Kristýnu provázejí celý podzim, i přes snahu doktorů, očkování a všeho co je třeba, se virózy vrací
- zkrácení ČP plzeňské sprinty a důraz na splnění limitu na SP Budapešť, vynechání VT Praha

září	VC Chomutov
	VC Znojmo
	VT Mallorca
říjen	VC Prahy
	Plzeňské sprinty
	SP Budapešť
listopad	VC Brno
	VT Praha
prosinec	ME Otopeni
	MČR Plzeň

Cíl podzimu SPLNĚN

- SP Budapešť – ne jen získání bronzové medaile, ale hlavně splněný limit na MS Dohá a zaplavaný nový český rekord z roku 2021, čas 2:24,62!
- Poznámka trenéra - cíl byl limit na OH, zklamání, že jsme to nedokázaly, byl to ideální čas zaplavat limit
- Zbytek sezony - získání bronzové medaile na ME 25m Otopeni, který ale doprovází neúplná spokojenost s vývojem sezóny a dosaženým časem, ale Kíťa je zpět fyzicky i psychicky



Podzim 2023 v datech a číslech

Tréninkový týden				Tréninkový týden na VT	
Pondělí	ráno - voda			Pondělí	ráno - voda
	dopoledne - posilovna				dopoledne - posilovna
	odpoledne - voda				odpoledne - voda
	večer - fyzió				večer - fyzió
Úterý	ráno - kickbox			Úterý	ráno - voda
	odpoledne - voda				dopoledne - kompenzace
	odpoledne - pilates				odpoledne - voda
Středa	ráno - voda				večer fyzió
	dopoledne - posilovna			Středa	ráno - voda
	poledne - kompenzace/fyzió				dopoledne - posilovna
Čtvrtek	ráno - lezení, síla/40 min sprint voda				odpoledne - VOLNO
	odpoledne - voda			Čtvrtek	ráno - voda
	večer - fyzió (ne vždy)				dopoledne - posilovna
Pátek	ráno - voda				odpoledne - voda
	dopoledne - posilovna				večer - fyzió
	odpoledne - voda			Pátek	ráno - voda
Sobota	ráno - voda				dopoledne - kompenzace
					odpoledne - voda
					večer fyzió
				Sobota	ráno - voda
					dopoledne - posilovna
					odpoledne - VOLNO

Podzim 2023 v datech a číslech

PŘEHLED						
ZÁŘÍ	závody	VT	km	Dny zatížení	Jednotky zatížení voda	Jednotky zatížení sucho
	VC Znojmo(11 startů)	Mallorca	213,6 km	28	42	15
	VC Chomutov(3 starty)					
ŘÍJEN	závody	VT	km	Dny zatížení	Jednotky zatížení voda	Jednotky zatížení sucho
	Plzeňské sprinty (ČP)	-	141,1 km	24	37	14
	SP Budapešť					
Listopad	závody	VT	km	Dny zatížení	Jednotky zatížení voda	Jednotky zatížení sucho
	VC Brno	-	189,1 km	27	41	18
Prosinec	závody	VT	Km	Dny zatížení	Jednotky zatížení voda	Jednotky zatížení sucho
	ME Otopeni	-	100,0 km	23	32	8
	MČR Plzeň	-				

Příklady tréninkových jednotek

#1 P AE/#2 pace

400 rozplavat, 100T-200N-300 paže, 4x50 K packy st-45'',
4x50 Z/Ki-10'', 100 vyplavat

Main set: PACE

4x set P/Z/P/K (Z+K 200 IM pace)

3x50 (200 pace +1) st-1'05''/1'10''

3x50 (200 pace) st-1'10''/1'15''

3x50 BEST AVERAGE st-1'15''/1'20''

1x50 easy

recovery:

6x100 (50T+50celý/50T+50N) lib a lib pom i-10''

endurance:

3x400 (#1 K paže packy / #2 Z /#3 K ploutve dobré

výjezdy)

i-20''

easy WD

200 N/200T/200 vyplavat

400 rozplavat, 4x50 T cy lib, 400 K paže packy šnorchl dl
tempo, 4x50 N tempo i-10'',

400 ploutve (30 UW+ 20 vlnění or N na zádech), 100
vyplavat

Main set:

30x50 P st-1' (as 10xP/10xPpDN malé packy ploutve/10xP
(vyšší modrá), 100 vyplavat

Kick set:

400-300-200-100 PZN mezi i-20''

8x50 PN ostře st-55''

100 vyplavat + 200vlnění ploutve (prostřídat)

SET II:

20x50 K ostře st-45'' (packy či packy paže opt)

100 vyplavat

2x guma zpět + 1x25 OTB P max + 175 vyplavat



Příklady tréninkových jednotek

#3 sprint/#4 P+PZ vytrvalost

400 rozplavat, 5x100 ploutve(75K+25D) i-10'',
5x100 K packy (1xlehce/1x ostře) i-10'', 100 vyplavat

Main set: síla

- guma síla tam 2xP+1xK + 50 vyplavat
- 4x50 padák (25Z max + 25v)
- 4x50 pásek ploutve (25MAX pod vodou + 25 vypl)

600 packy (150 lehký K + 50P MAX)

400 easy proplavat lib pom

10x50 D ploutve st 55'' + 200 DT

10x50 ploutve (1x start 20m max + easy/ 1x

zrychlovaně do MAX) st 1',

100 vyplavat

SET II:

- guma 2xPN max + 50 vyplavat
- 4x150 ploutve (25 pod vodou rychle + 25 MAX + 100 easy)
- 4x50 ploutve pásek (25 max + vyplavat)
- 2x guma P/Kzpět sprint + 50 vyplavat

Kick:

200 lehké tempo N lib, 4x50 HZ N ostře st- 55''

(vyšší modrá), 200 vlnění ploutve (15m MAX+35 easy),

400 rozplavat, 100T + 2x50 N st-1', 100T + 2x50 K st-45
200 K šň (25N+75K), 200 Z ploutve výjezd na 15 vždy,
100 vyplavat

Main set: celý set x2

100-200-300-400

100-200-300

100-200

100

100 vyplavat

interval:

set#1 P pace 1'45''/set #2 PZ pace 1'35''

Kick set:

3x(3x100) #1 DN ploutve, #2 KN ploutve

#3 DN ploutve

start po setech 1'45''/1'40''/1'35''

Pull set:

400 pull (200 bez/200 packy) (P/PZ lib nakombinovat)

vše 50o/50l

200 vyplavat



Jízda za snem

- Nenaplněný sen nás žene dále do roku 2024
- Jasným cílem sezóny je splnit A limit na OH
- Bohužel začátek provází opět trable
- Ale VT leden 2024 již nastartuje fyzickou i mentální přípravu směr OH Paříž 2024

Plán roku 2024 a možnost max 3 pokusů na limit

měsíc	datum	místo	popis
LEDEN	3-21.1.	Thajsko	VT Repre Kíťa, AE, ANP, 2x test,
	16.1-31.1.	doma	ještě držet práci, začátek přípravy na MS, I.kolo liga
ÚNOR	8.-18.2.	MS Dohá	Kita + OG + Petra
	19.-29.2.	II.kolo liga	práce doma kombinace 25+50m, držet km, AE, kontrolní závod II kolo ligy
BŘEZEN	1.-16.3.	Belek	VT Belek, km up, 2x test, konec VT již směřovat k ladění,
	17-31.3.	finále ligy	příprava směr Stockholm doma, dobrá práce technická, odpočinek, spritny, Finále ligy
DUBEN	5.-8.4.	MZ Stockholm	pokud nebude splněno na OH, pokus, zde se chceme dostat do dobré formy a dobře zaplavat
	11-14.4.	Eindhoven	zde možný přelet Kristýny Horské, ale počkáme co MS/Stockholm
	25-28.4.	ČP Ostrava	dobrovolné, možný start pátek, před VT
	28.4.-8.5.	VT Mallorca	VT zaměřené na přípravu na ME, OH, případně na další pokus o limit na OH
KVĚTEN	10.-12.5.	ČP Pardubice	Kita jen 1 den, rodinné důvody
	14.-23.5.	Belek	VT Belek, příprava směr OH
	24.5.-3.6.	Mare Nostrum	celé OG, Kíťa pouze Monaco, v dobré formě
ČERVEN	3.-10.6.	Praha	doma trénink Strahov/Šutka
	13.-16.6-	MČR	Ústí nad Labem, všichni pouze jeden den čtvrtek, sobota odlet na ME
	17.-23.6.	Bělehrad	ME Bělehrad - odlet?? Záleží na programu, poslední pokus limit OH

VÝVOJ SEZÓNY 2024

- VT Thajsko – bez trenéra, ale velká výpomoc Jana Kreníka, kvalitní VT
- MS Dohá – bohužel bez limitu, příprava nenaznačovala větší komplikace, ale nezadařilo se
- VT Belek – kvalitní soustředění VT Belek Victoria, po návratu podlomení zdraví a odvolání ligy
- MZ Stockholm – pokus o limit, neúspěšný, ve formě jsme se rozhodli ještě odpočinout a zkusit MZ Eindhoven, kde se zadařil osobní rekord, avšak limit stále uniká. Nová hodnota PB 2:24,28 do limitu zbývá 0,37 Co změnit, kde přidat/ubrat?
- VT Mallorca – již psychicky náročné, nastala opět změna v programu/kondiční příprava. Pro podporu psychiky ubráno jednotek ve vodě, ale nahrazeno plnohodnotnou suchou přípravou pod vedením Marcela Roztočila. Míříme na poslední možný pokus, na **ME Bělehrad**

Jarní sezona 2024 v datech a číslech

PŘEHLED						
	závody	VT	km	Dny zatížení	Jednotky zatížení voda	Jednotky zatížení sucho
Leden	žádné závody jsme neměli, jen vlastní simulace závodu	Thajsko (17)	211,5 km	26	42	10
Únor	závody	VT	km	Dny zatížení	Jednotky zatížení voda	Jednotky zatížení sucho
	MS Dohá	-	115,8 km	19	32	9
Březen	závody	VT	km	Dny zatížení	Jednotky zatížení voda	Jednotky zatížení sucho
	Finále Ligy	Belek (16)	217,8	26	38	17
Duben	závody	VT	km	Dny zatížení	Jednotky zatížení voda	Jednotky zatížení sucho
	MZ Stockholm	-	117,3 km	22	30	11
	MZ Eindhoven					
Květen	závody	VT	km	Dny zatížení	Jednotky zatížení voda	Jednotky zatížení sucho
	VC Pardubice	Mallorca (12)	172,5 km	27	39	13
Červen	závody	VT	km	Dny zatížení	Jednotky zatížení voda	Jednotky zatížení sucho
	Mare Nostrum - Monaco		135,9 km	25	40	21
	MČR Ústí nad Labem					
	ME Bělehrad					

Příklady tréninkových jednotek

#1 AE K+P / #2 PACE

400 rozplavat, 100N-200T-300 paže lib a lip pom
8x50 K packy st-45'', 4x100 PZ po 25'' st-1'35'',
100 vyplavat

Main set:

100-200-300-400 K st-1'25''/2'50''/4'40''/5'30''

400-300-200-100 P st-7'/5'/3'20''/1'40''

serie ostře cca 80-85% úsilí, 200 vyplavat

Kisk set:

3x200 N st-4'D/Z/P (50o/50l)

easy: 200 vlnění ploutve+ 200 T cvičení lib pom

tempo:

5x300 K paže packy/Z ploutve 6 kopů/K paže

packy/PpDN/K paže packy i-10''

200 vyplavat

Main set:

1/

12x50 (2xP (200 pace) st-1'05'' + 1x lehký K)

8x50 PT lib pom lehké tempo i-10'', zapojit PpDN r-1'

2/

10x50 (4xP (200 pace) st-1'10'' + 1x lehký K)

10x50 PZ lib pom lehké tempo bez P i-10'' r-1'

tempo+kick: (low blue)

6x100 (75 stroke + 25 kick) i-10'' tempo lib PZ

4x100 ploutve (vždy výjezd na 15m) (střídat PZ bez P) i-

1''

2x100 paže malé packy (25PpDN+75K) i-10''

SET II:

(2x50 P (200 pace) st-1'10'' + 100 lehké tempo K r-30

'' + 100 P (pace 2nd 100 of 200) +

100 lehké tempo K r-30'' + 25 OTB max P + 75

vyplavat)x2

800 proplavat lib a lib pom



Příklady tréninkových jednotek

#3 Distance /#4 Intensity

400 rozplavat, 4x100 ploutve (50T+25N nad vodou + 25N pod vodou) i-10'',
4x100 PZ/Z i-10'', 4x50 lib N i-10'',
100 vyplavat

Main set:

30x50 (10x ploutve 25 pod vodou + 25 N nad vodou /D,
10x ploutve K/Z packy 45'',
10x lib tempo i-10'')
400 lehce (100T-100 vlnění-100N-100 vypl)
zvolit své tempo, příprava před testem

TEST REPRE

1500 Kp packy MAX

1000 vyplavat lib pom

400 rozplavat, 8x50 (2xZ/2xK) 25t+25 celý i-10'',
400 lib pom (50T/50 celý/50N/50 celý),
8x50 K packy st-45'', 100 vyplavat

Main set:

40x100 as

#1 (3x K zrychlovaně 1-3/3xP zrychlovaně 4-6 + 4x Kp packy DPS) st-1'30''/50''/30''

#2 (3x Z zrychlovaně 1-3/3xP zrychlovaně 4-6 + 4x Kp packy DPS) st-1'40/50/30

#3 (3xZN/3xPN ostře #3&6 max/ 4x Kp packy DPS) st-2'na N/a 1' 30'' paže

#4 (5xP ostře st-1'35'')

#5 (5x100 Z+K ostře (50+50) st-1'30''

400 vyplavat



Rozložení tréninkové týdne

- Každý trénink má svůj charakter
- Tréninky jsou dopředu připravené
- Tréninky na sebe navazují
- Tréninky suché navazují na plavecké tréninky
- Cyklace – je to důležité, v programu setrvat
Nechat plavce si na styl a způsob zvyknout
- Někdy méně, je více (přizpůsobit zdraví)

Pondělí:

ráno: rozjetí po víkendu – AE/posilovna

odpoledne: intenzita

Úterý:

ráno: kickbox (60–90 min)

odpoledne: pace

Středa:

ráno: síla + sprint + AE/

posilovna/kompenzačky

odpoledne: volno

Čtvrtek:

ráno: lezení/krátká silová posilovna

Síla + sprint + proplavání

odpoledne: pace

Pátek:

ráno: distance / posilovna

odpoledne: AE, middle distance

Sobota:

ráno: na co nezbyl čas v týdnu/ často test/plavky

odpoledne: volno

Neděle:

Volno,

ale ne vždy, když je třeba individuální trénink

Kontrolní testy a sety

- **Každý má rád své kontrolní sety/testy**

Nohy: 6x100 HZ N max st-2 ´ 10 ´ ´ (á 4 týdny)

Step test: 7x200 HZ stupňovaně, 2x za rok

Distanční test: 3000 K/1500 (paže packy) (2x za rok)

Anaerobní: 8x100 HZ max 8 ´ /8x50 HZ max (2/3x ročně)

- **Sety plavky**

Cca 2x v týdnu oblékáme plavky a jezdíme na maximum
simulace závodu

Tedy předzávodní rozplavání, start, 30 min pauza, druhý start

Nebo jen samotné SIMULATORY

4x50 á 10 ´ ´ (včetně obrátek)

100+50+50 á 10 ´ ´ (včetně obrátek)

(Pro disciplíny 400 jezdíme 8x50 á 10 ´ ´)

- **Vypisují odměny za dosažené cíle**

Poslední fáze a splněný limit

- V květnu nastala další změna, ubrali jsme vody a zapojili více kvalitní suché přípravy
- VT Mallorca, první zkouška nově zpracovaných prvků
- Psychicky náročné období, na ME MUSÍM, čekají mě státnice, stresor
- Na ME jsme 100% ladili cca 3 týdny
- Na ME splněný limit OH ve finále 🏆👏

MARCEL ROZTOČIL

—

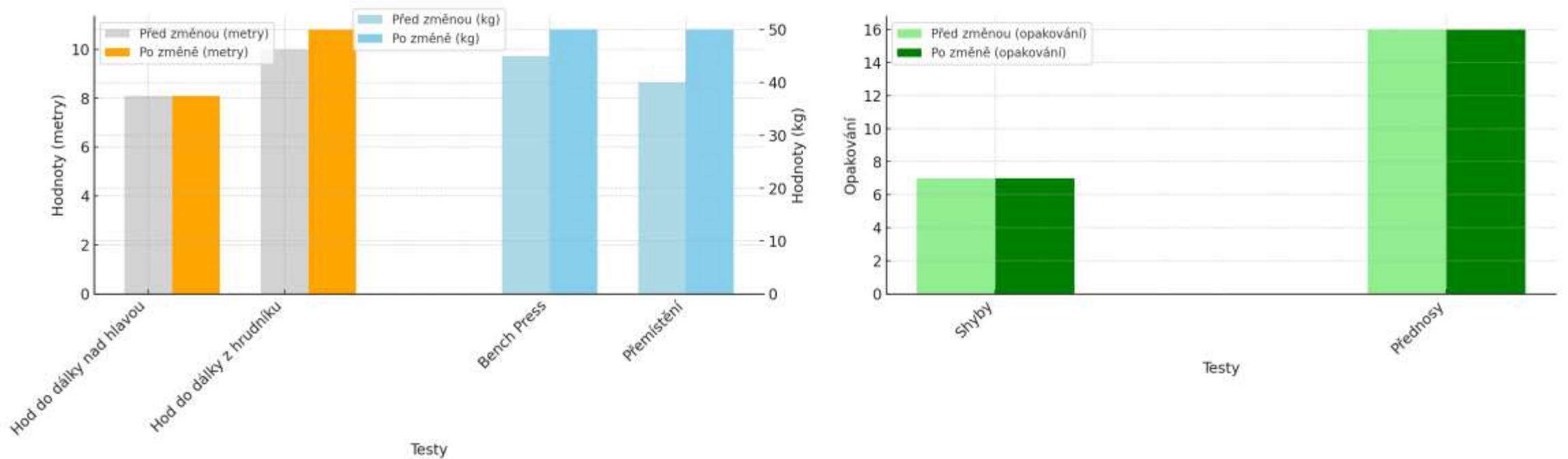
KONDIČNÍ
PŘÍPRAVA

Hladký přesun při změně kondiční přípravy

- ZKUŠENÝ A ŠIKOVNÝ PLAVEC
- PŘEHLED O KONDIČNÍ PŘÍPRAVĚ PŘED ZMĚNOU

Nový přístup k tréninku: od absolutní síly ke specifickým schopnostem

- POROVNÁNÍ VÝKONNOSTNÍCH HODNOT PŘED A PO ZMĚNĚ



Nový přístup k tréninku: od absolutní síly ke specifickým schopnostem

TRÉNINK PŘIZPŮSOBENÝ SPECIFICKÝM POTŘEBÁM SPORTOVCE

Aktivace mozečku
(cerebellum)

Svalová potenciace a
zisk správného
prostředí pro nervový
systém

Odstranění stresorů,
stát se odolnějším

Zvýšení síly v určitém
svalovém rozsahu

Zvýšení svalové
odolnosti a
dynamičnosti
(Yielding-Overcoming)



ODSTRANĚNÍ STRESORŮ, STÁT SE ODOLNĚJŠÍM

Periodizace

- PRE-SEASON (Předsezóna)

Obecná síla:

Celkový rozvoj svalové kapacity

Silný základ pro pozdější specifickou sílu

Práce ve vyšším objemu

Odolnost - prevence zranění



- IN-SEASON (Sezóna)

Specifická síla:

Cviky zaměřené na pohyby a svaly, které jsou klíčové pro plavání

Práce v nižším objemu - regenerace

Zvýšení dynamické síly, Overcoming izometrie

- TAPER (Předzávodní příprava)

Ladění:

Vysoko-intenzivní neuromuskulární aktivace

Snížení objemu až o 40-60% - regenerace!!

Exponenciální formát taperu



Příklad tréninku: TAPER

C1 Power Side
Medicine Ball
Throw
2 x 3 @ 3kg
2 x 3 @ 3 kg

C2 Banded
Overcoming
Ankle Jump
2 x 10
2 x 10

D1 Power Medicine
Ball Front Throw
From Lunge
2 x 2 @ 3kg
2 x 2 @ 3 kg

D2 React CMVJ
From Stretched
Position
2 x 3
2 x 2

A MOBILITY
1 x 8:00m:s

B1 Power Clean
4, 3, 2 @ 35, 40,
45kg

B2 Banded Assist
Power Jump
3 x 3

C1 Landmine press
Specific
Concentric
5, 4, 3 @ 15, 20,
25kg

C2 Medicine Ball
Power Front
Throw
3 x 3

Tréninková frekvence na ME a OH

TAPER

ME 18.6.-21.6./2024

P	Ú	S	Č	P	S	N
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23

OH Paříž 27.7.-1.8./2024

P	Ú	S	Č	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

Týmová práce

- Ráda bych zdůraznila, že příprava Kristýny (a ne jen) byla a je týmová práce
- Na její přípravě se podílelo mnoho specialistů a trenérů, včetně plavců ve skupině
- Já jako hlavní trenér, řídící sezonu, dále Marcel Roztočil kondiční trenér, Petr Kotík trenér kickboxu, výživový poradce Libor Vítek, doktor Jiří Dostal a Centrum sportovní medicíny, Mentální Coach Vojtěch Hačecký, skvělý tým resortního centra VICTORIA a úzká spolupráce s Českým svazem plaveckých sportů
- Poděkování patří samozřejmě i oddílu, který Kristýnu po celou dobu podporoval





děkuji celému
Týmu 🦉

