

Trénink středotrat'ářů

Doug Frost
Australský reprezentační trenér středotrat'ářů

Úvod

Nebývá obvyklé, aby se jednotliví trenéři nebo kluby specializovali na specifickou disciplínu nebo trať, přesto se několik velmi úspěšných trenérů soustředí právě jen na tyto určité oblasti.

Jak se říká, úspěch plodí úspěch – a toto přísloví se týká i trenérství v plavání. Má-li trenér ve své tréninkové skupině plavce, který je na mezinárodní úrovni úspěšný v konkrétní disciplíně, má to na jeho program dvojnásobný efekt. Zaprvé, ostatní členové skupiny se snaží těmto skvělým výkonům přiblížit a zadruhé, trenér má přirozenou tendenci specializovat tréninkový program podle disciplíny, ve které je sportovec úspěšný. I plavci z ostatních plaveckých skupin jsou tímto úspěchem přitahováni.

Domnívám se, že by všichni trenéři měli trénovat plavce všech disciplín a tratí, ale to není vždy praktické nebo možné kvůli tréninkovým prostorům a času a nákladům a proto musí být tréninkové programy všeobecnější, rozsáhlejší a méně proveditelné.

Rád bych zde použil citát, který jsem našel v knize Wynna Davise.....

„Úspěšní lidé se nebojí porážky. Mají schopnost svoje porážky přijmout a pokračovat dál vědí totiž, že porážka je přirozeným následkem zkoušení. Pravidla porážky jsou nejsilnější ze všech pravidel úspěchu, protože jedinou skutečnou porážkou je, když se přestanete snažit.“

Samozřejmě, každý chce trénovat někoho talentovaného, ale jestliže budete čekat, že vám talentovaný mladý plavec zaklepe na dveře, nikdy se to nestane. Musíte vytvořit prostředí, které zajistí, že tato možnost nastane.

Bud'te připraveni podporovat svoje svěřence a pomáhat jim ve všech oblastech jejich rozvoje, nejen při tréninku v bazénu. Do této oblasti patří vzdělání, výživa, poskytování novinek ze sportovní vědy a další. Poučte je o všech výhodách, které jsou s plaváním spojeny – zdravý životní styl, přátelé, cestování atd. připomeňte jim, že čím víc se snaží, tím větších úspěchů mohou dosáhnout.

Z ČEHO SE SKLÁDAJÍ STŘEDNÍ TRATĚ?

Specializovaná a individualizovaná příprava

Aby byl plavec úspěšný na mezinárodní úrovni v jakékoli disciplíně, musí trénovat a připravit se právě na tuto disciplínu a trať – specializovaná a individuální příprava je pro každého sportovce nesmírně důležitá. Tréninkové požadavky musí být sestaveny individuálně. To je důležitá věc, kterou je nutno mít na paměti.

400 Kraul:

Tuto disciplínu považují za nejbližší klasifikaci středních tratí, přestože 400 PZ má podobné tréninkové požadavky.

200 Kraul

Trénink na 200 kraul může být zařazen do kategorie tréninku středních tratí. Zjistil jsem, že závodník, který plave kratší trať z delších tratí, má jinou charakteristiku než ten, který jde s délkou tratě nahoru. Závodník s vytrvaleckým základem má jasné výhody nad závodníkem, který pochází ze sprinterského programu.

PROČ STŘEDOTRAŤAŘSKÝ PROGRAM??

Oblast tréninku, která připadá v úvahu

Středotračářské disciplíny mají stejnou charakteristiku jako kombinace sprinterských (100 kraul) i vytrvalostních (1500 kraul) disciplín, takže oblast, které je se třeba věnovat při tréninku, se týká obou těchto disciplín.

Tréninková příprava

Proto trénink vhodný pro přípravu na středotračářské disciplíny, není omezen na jedinou tréninkovou oblast. Dojde-li k tomu a je-li zanedbána vhodná struktura středotračářského tréninku, pak je příprava a konečný výsledek omezený.

Tréninková zátěž

Při přípravě tréninku je důležité vzít na vědomí, že ne všichni sportovci jsou schopni vyrovnat se se stejnou tréninkovou zátěží. Trenér musí vystihnout silné a slabé stránky každého sportovce a zařadit do tréninku takové změny, aby odstranil slabiny.

Středotračářský tréninkový program má mnoho výhod, např.:

1. Rozvoj dobré pracovní etiky
2. Zlepšení aerobních schopností
3. Prokázat různé talenty
4. Přidání rozmanitostí do vašeho tréninkového programu

VÝBĚR SPORTOVCE

K čemu přihlídnout...

Ne všechny tréninkové skupiny mají příležitost k rozvoji v této oblasti a vypadá to, že v mnoha případech plavci skončí ve vytrvalecké nebo středotračářské dráze, protože je to jejich poslední šance poté, co zkusili všechno ostatní.

Jste trenér – je to vaše zodpovědnost

Výsledkem je, že mnoho trenérů chybuje ve snaze rozvinout talent těch, které trénují nebo se spletou ve výběru oblastí, která by mohla být pro jejich program úspěšná.

Stanovte svoje kritéria

Důvodem, proč v této oblasti v mojí skupině došlo ke zlepšení, je testovací procedura, kterou používám a jejíž výsledky využívám při přípravě tréninků.

Testovací série

Testy, které zařazuji

- Každé 4 týdny test - 8 x (4 x 100 m st 1:15) v 6 min
- 3000 metrů kraul
- Každé 4 týdny - 5 x 200 m kraul st 5 min, nejrychlejší možnou rychlostí,
držet rovnoměrné tempo během celé série.
- Každé 4 týdny - 6 x 100 m kraul st 6' maximálním úsilím
- 4 x 50 m se startem + 450 aktivní odpočinek
- Každé 4 týdny - 200/400 m nohy – cíl 3:00/6:00

Testovací série zahrnují širokou škálu tréninkových požadavků, které prokáží budoucího sportovce schopného zvládnout zvyšující se zatížení a který má také schopnosti vyniknout v následujícím.....

1. Schopnost v tréninku opakovat série rovnoměrným tempem
2. Nízká klidová tepová frekvence
3. Nižší pracovní tepová frekvence při aerobním tréninku Λ_2 a při tréninku anacrobniho prahu
4. Vysoká poloha ve vodě
5. Vyvážený záběr
6. Nadprůměrná práce nohou

SESTAVENÍ TRÉNINKOVÉHO PROGRAMU

Bud'te připraveni

Ve snaze připravit vzrušující a motivující tréninkový program, stále strávím velké množství času každotýdenní přípravou tréninku. Konečný výsledek je dílem mých předchozích zkušeností, zahrnujících mnoho let testování a pozorování sportovců všech výkonnostních úrovní.

Prohlubujte svoje znalosti

Vyhledávejte experty. Moje znalosti se vyvíjely z kontaktu s velkým množstvím trenérů. Kontakt s těmito trenéry a jejich svěřenci na soustředěných národních týmu mi pomohl získat velkou spoustu vědomostí, které mi potom pomohly při vytváření mého vlastního prostředí.

Tréninkové plány na konci tohoto článku pomohou objasnit jak připravuji tréninkové cykly před hlavními závody.

BUĎTE NOVÁTORSKÝ

Stereotyp

Je velmi důležité, abychom při tvorbě tréninkových programů neskouzli do stereotypu. „Změna je stejně dobrá jako prázdnota“ - to je důvod proč o nebezpečí stereotypu hovořím. Je možné lehce pozměňovat tréninky bez ztráty efektu, který pro danou tréninkovou jednotku vyžadujete.

Rozplavání pokaždé jinak

Nápad Billa Sweetenhama, který navrhuje jiné rozplavání v každé tréninkové jednotce je velmi dobrý a já sám ho zařazuji do každé tréninkové jednotky. Důležitým prvkem každého rozplavání je vztah k hlavní sérii a příprava na ni.

Měňte pravidelně důraz na série nohou a paží, s nadratěmi a na série s krátkým odpočinkem podle tréninkového podnětu, který se od dané tréninkové jednotky očekává. Nebojte se zařadit do tréninku extra sérii nohou. Já zařazuji k sériím nohou obsaženým v každém tréninku navíc dvakrát týdně dvoukilometrovou sérii.

Práce ve vodě a na suchu

Pro podporu různorodosti mám v zásobě několik alternativních programů suché přípravy, která se sezónu od sezóny mění. Tyto programy obsahují.....

Běh v pondělí, středu a pátek

Medicinbaly v úterý, čtvrtek a sobotu

nebo

Švihadlo / Medicinbaly

nebo

Kruhový trénink s medicinbaly

nebo

Box / Medicinbaly

nebo

Gumy / Medicinbaly

Měl bych dodat, že běh pokračuje po celou dobu, když je to potřeba.

Všichni členové týmu musí mít svoje vlastní tréninkové pomůcky.

Zde jsou pomůcky, které potřebují členové mojí tréninkové skupiny.....

1. Deska
2. Malé packy na prsty a velké packy
3. Pull buoyka
4. Odporové plavky
5. Guma na svázání nohou
6. Ploutve
7. Vak na všechny pomůcky

Já mám pro plavce k dispozici plaveckou gumu s pásem a odskokovou desku.

Dále následuje výčet jak využíváme tréninkových pomůcek:

- Odporové plavky používáme jak pro série plavané souhrou tak pro série nohou.
- Packy pro série paží s pullbuoykou a s nohama svázanými gumou i pro série pouze s gumou.
- Nohy plaveme s deskou i bez desky.
- Ploutve používáme pro souhru, série nohou, technické cvičení, rychlostní série a zotavovací plavání.
- Gumu s pásem používáme pro plavání s odporem i sprinty s dopomocí, odskokovou desku pak pro zlepšení odskokové vzdálenosti.

Je potřeba si zapamatovat důležitou věc pro práci s pomůckami: používejte je ke svému prospěchu a ne pouze proto, aby jste je používali.

TRÉNINKOVÁ SOUSTŘEDĚNÍ

V posledních 20 letech jsem absolvoval celou řadu soustředění se sportovci různé výkonnostní úrovně a zjistil jsem, že trénink v těchto podmínkách má své výhody i nevýhody. Existuje několik oblastí, které je nutno při přípravě soustředění zvážit, ať už je to soustředění na klubové nebo národní úrovni. Hlavně musíte dobře vážit účel tohoto soustředění – existuje celá řada důvodů pro jeho pořádání.

Následuje několik bodů, které by jste měli zvážit před tím, než začnete plánovat soustředění.

Plusy, které může soustředění nabídnout:

1. Změna tréninkového prostředí může dodat nový tréninkový stimul.
2. Zlepšení klimatických podmínek.
3. Jiní tréninkoví partneři.
4. Ubytování blízko tréninkových prostorů.
5. Správná a kontrolovaná výživa.
6. Realizační tým.

Minusy, se kterými je třeba počítat:

1. Omezené tréninkové prostory a přesně vyhrazené tréninkové časy.
2. Načasování soustředění.
3. Nepřípravení sportovci.
4. Velká vzdálenost ubytování od tréninkových prostorů.
5. Špatně načasované stravování a nezvyklá strava.

V lednu 1998 jsem hovořil s vedoucím reprezentačním trenérem Donem Talbotem a zvažovali jsme otázku zařazení další kategorie do programu reprezentačních soustředění. Zdálo se mi, že na těchto soustředěních byly pokryty všechny disciplíny s výjimkou 200 a 400 kraulu. Důvodem, proč jsem vznesl tuto otázku bylo, že jsem já sám s těmito sportovci pracoval a zdálo se mi, že na reprezentačních soustředěních nemají stejné podmínky jako ostatní kralařské skupiny. V dnešní době by měl více specializovaný přístup mnohem lepší vliv na rozvoj talentů v této tréninkové oblasti. Zařazení středotatrařské tréninkové skupiny by nám umožnilo.....

- Určit, kteří sportovci do této skupiny patří.
- Dát těmto disciplínám větší váhu.
- Dále rozvíjet schopnosti této tréninkové skupiny.
- Rozvíjet znalosti trenérů zapojených do této tréninkové oblasti.

- Rozvinout talenty a zvýšit standard středotatrařské oblasti.

Výsledkem mojí iniciativy a byl vznik středotatrařského programu, který začal pracovat v létě 1998. Výběr sportovců a trenérů byl v kompetenci reprezentačního trenéra. Pro první soustředění bylo vybráno celkem 11 plavců, 4 trenéři a 5 členů realizačního týmu.

Tabulka na konci tohoto textu poskytne přehled týdenního plánu tohoto soustředění.

VÝBĚR NÁRODNÍHO TÝMU

Připravit sportovce na jeho první mistrovství Austrálie a / nebo závod sloužící k výběru reprezentantů pro nadcházející vrcholnou soutěž je pro trenéra velmi náročné a motivující. Jestliže máte ve skupině sportovce, který již tuto zkušenost má, může vám pomoci s přípravou mladých sportovců při jejich přechodu ze závodů své věkové kategorie mezi dospělými.

Všechny národní soutěže by měli být motivací – trenér by měl stanovit motivující cíle – tj. zlepšit nahlášený čas, vylepšit si nahlášenou pozici, kvalifikovat se do finále A či B, semifinále. Ve stanovování cílů musíte být realističtí.

V mnoha případech mají sportovci problém s vysokou úrovní soutěže a proto musí být stanoveny přiměřené cíle.

Výběr národního týmu

Největší satisfakci, které se může trenérovi dostat je, jestliže je jeho svěřence vybrán do národního týmu.

To může vést k několika vzrušujícím situacím. Pro vašeho plavce je výběr do národního týmu jednou z největších překonaných překážek, protože potom bude na vrcholné soutěži reprezentovat svoji zemi a neexistují pro něj žádné limity. Jestliže chcete se svým svěřencem vyhrát například Olympijskou medaili musí být nejprve členem reprezentačního týmu. Z mé zkušenosti mohu říci, že jakmile se jednou sportovec stane členem národního týmu má, vzhledem k velmi vysokému standardu našeho týmu, velkou šanci uspět i na mezinárodní úrovni. Potom máte šanci i vy, jako trenér, podle pořadí vašeho plavce v týmu, že budete vybrán jako jeden z reprezentačních trenérů.

Já sám jsem čekal dlouho, než jsem si splnil svoje trenérské ambice (a jistě nejsou poslední) a nebyl jsem zklamán. Každý závod byl skvělou zkušeností, jak motivující tak i užitečnou.

MEZINÁRODNÍ SOUTĚŽE

Důvodem, proč zařazuji tuto část článku, je, že chci pomoci všem trenérům, kteří budou tento článek číst, porozumět důležitosti stanovení vlastních cílů. Úspěch na vysoké úrovni a neustálá snaha o tento úspěch je tím nejdůležitějším bodem při vývoji vašeho programu. To znamená, že úspěch na mezinárodní úrovni nesmí být omezující pro vás ani pro vašeho plavce, ale měl by vám spíše umožnit posunout se na ještě vyšší úroveň. V mnoha případech jsem se setkal s trenéry, kteří sami sobě nedávají šanci uspět na mezinárodní scéně. Jestliže však máte tato omezení – bez ohledu na to, jak velká nebo malá jsou – poznamená to výsledky vašeho tréninkového programu a to jak krátkodobě tak i dlouhodobě.

Jestliže vy jako trenér věříte, že váš sportovec může uspět na mezinárodní úrovni, ale vy sám nejste připraven nebo nejste schopni zajistit mu potřebné podmínky, přehraďte svého sportovce do skupiny, kde může svoje schopnosti dále rozvíjet.

UDRŽUJTE ZAMĚŘENÍ

Pro stanovení tréninkového přístupu mých plavců během několika tréninkových sezón je pro mě každoročně důležitým krokem, stanovit pro každého plavce na základě výsledků předchozí sezóny ten nejlepší směr pro zlepšení dosavadních výsledků.

Pro sportovce je důležité.....

- Prvním cílem je zopakování výkonů z předchozí sezóny.
- Co je dokáže motivovat?
- Dosáhl svých cílů?
- Je jejich tréninková docházka pravidelná?
- Mají rádi plavání?
- Zvládají svoje plavecké a školní závazky?

Pro trenéra je důležité.....

- Byl jsem dobře připravený?
- Čím mohu zlepšit svoji výkonnost?

- Jaké je celkové hodnocení výsledků předchozí sezóny?
- Dosáhl jsem svých cílů?

Jestliže máte toto hodnocení pohromadě, pomůže vám to osvětlit plusy a minusy tréninkového programu a zbavit se těchto případných problémů v budoucnu.

Závěrem je důležité zdůraznit význam neustálého osobního růstu, aby byl zajištěn váš profesionální rozvoj. Rád bych citoval svého nejlepšího přítele – ať už je tento citát jeho nebo vypůjčený.....“Nikdo není ostrov“.

Za posledních 10 let práce s elitními sportovci, na soustředěních, spoluprací s legendárními a respektovanými trenéry, účastí na seminářích a používání výsledků studií pocházejících z jiných tréninkových programů jsem se mnoho naučil.

Bez pomoci a spolupráce s mými kolegy, podpory Asociace australských trenérů a učitelů, Australského plaveckého svazu a Institutu sportu v Novém Jižním Welsu by byly moje znalosti mizivé. To vše mi pomohlo, abych se dostal na trenérskou úroveň, na které jsem dnes.

**Připraveno Dougem Frostem pro nominační závod na mistrovství světa,
mistrovství světa, Australské juniorské mistrovství, nominační závod pro Hry
Commonweathu, Hry Commonwealthu.**

DATUM týden	ZÁVOD	TESTOVÁNÍ	TRÉNINKOVÁ FÁZE	POSIL. PROGRAM	TRÉNINKOVÁ FÁZE	POSIL. PROGRAM
ZÁŘÍ						
1		4 x 50	5 – Kvalita 50 km			
6-7	MISTROVSTVÍ NOVÉHO JIŽNÍHO WELSU 25 m					
8		2000 m	4 – Kvalita 60 km			
15		5 x 200	3 – Kvalita 70 km			
22		6 x 100	2 – Předzávodní			
29		4 x 50	1 – Předzávodní			
RÍJEN						
5-11>>>>	MISTROVSTVÍ AUSTRALIE		>>>>>>>>	>>>>>>>>	>>>>>>>>	>>>>>>>>
6	NOMIN. MISTR. SVĚTA					
13	BRISBANE		14 – Udržovací			
19-26	SOUSTŘEDĚNÍ	Tým pro MS 25m	Hobart			
20	SIG VYTRV. 13.00	2000 - 3000 m	13 – Aerobní 50 km		12 – Aerobní 30 km	
27		5 x 200 (v 5 min)	12 – Aerobní 60 km		11 – Aerobní 40 km	
LISTOPAD						
3		6 – 8 x 100 (v 6 min)	11 – Adaptační 50 km		10 – Adaptační 30 km	
10		4 - 6 x 50 + 450 aerobně	10 – Vyrvalost 60 km		9 – Vyrvalost 45 km	
17	SIG VYTRV 18.00	2000 – 3000 m	9 – Vyrvalost 70 km		8 – Vyrvalost 55 km	
24		5 x 200 (v 5 min)	8 – Vyrvalost 80 km		7 – Vyrvalost 65 km	
PROSINEC						
1		6 – 8 x 100 (v 6 min)	7 – Adaptační 50 km		6 – Adaptační 30 km	
8		4 - 6 x 50 + 450 aerobně	6 – Kvalita 50 km		5 – Kvalita 40 km	
13-14	MĚSTSKÝ PŘEBOR					
15	SIG VYTRV 14.00	2000 – 3000 m	5 – Kvalita 60 km		4 – Kvalita 50 km	
22		5 x 200 (v 5 min)	4 – Kvalita 70 km		3 – Kvalita 60 km	
29		6 – 8 x 100 (v 6 min)	3 – Předzávodní		2 – Předzávodní	
1998						
LEDEN						
5		4 – 6 x 50 + 450 aerobně	2 – Předzávodní		1 – Předzávodní	

1-11	SOUSTŘEDĚNÍ	Tým pro MS 25m	Perth			
12	PRVNÍ DEN PLAVECKÝCH SOUTĚŽÍ	Do neděle 18. 1.	1 – Předzávodní			
19	MISTROVSTVÍ SVĚTA					
21-22	SVĚTOVÝ POHÁR					
24-28	MISTROVSTVÍ NOVÉHO JIŽNÍHO WELSU 13-18 let		STŘEDOTRAŤ. KRAUL	PZ / ZNAK	SPRINT / PRSA	JUNIOŘSKÉ MISTROVSTVÍ AUSTRALIE
26			13 – Aerobní		13 – Aerobní 35 km	11 – Aerobní
ÚNOR						
Leden 29-1	MISTROVSTVÍ NOVÉHO JIŽNÍHO WELSU					
2		3000 m	12 – Aerobní 50 km		12 – Aerobní 45 km	10 – Aerobní
7-8	MISTROVSTVÍ NOVÉHO JIŽNÍHO WELSU 9-12 let					
9		5 x 200 (v 5 min)	11 - Aerobní 70 km		11 - Aerobní 55 km	9 - Vyrvalost
16		6 – 8 x 100 (v 6 min)	10 – Adaptační 50 km		10 – Adaptační 30 km	8 – Vyrvalost
23		4 – 6 x 50 + 450 aerobně	9 – Vyrvalost 60 km		9 – Vyrvalost 40 km	7 – Vyrvalost
BŘEZEN						
2		3000 m	8 – Vyrvalost 70 km		8 – Vyrvalost 50 km	6 – Adaptační
9		5 x 200 (v 5 min)	7 – Vyrvalost 80 km		7 – Vyrvalost 60 km	5 - Kvalita
16		6 – 8 x 100 (v 6 min)	6 – Adaptační 50 km		6 – Adaptační 30 km	4 – Kvalita
23		4 – 6 x 50 + 450 aerobně	5 – Kvalita 50 km		5 – Kvalita 35 km	3 – Kvalita
30	NOVÝ JIŽNÍ WELS – MEZINÁRODNÍ	5 x 200 (v 5 min)	4 – Kvalita 60 km		4 – Kvalita 45 km	2 - Předzávodní
DUBEN						
6		6 – 8 x 100 (v 6 min)	3 – Kvalita 70 km		3 – Kvalita 55 km	1 - Předzávodní
11-15	JUNIOŘSKÉ MISTROVSTVÍ AUSTRALIE		Adelaide	Závod	Závod	
13		4 – 6 x 50 + 450 aerobně	2 – Předzávodní		2 – Předzávodní	
20	NOVÝ JIŽNÍ WELS		Předzávodní soustředění	1 – Předzávodní	1 – Předzávodní	
27						
KVĚTEN						
Duben 27-2	MISTROVSTVÍ AUSTRALIE + VYBĚR TYMU PRO HRY COMMONWEALTHU		Výběr týmu pro Hry Commonwealt.			
4			Konference			
9-17	SOUSTŘEDĚNÍ – HRY COMMONWEATHU		Soustředění			
11			18 – Udržovací			
18			17 – Udržovací			
25			16 – Udržovací			

ČERVEN						
1				15 – Udržovací		
8				14 – Aerobní		
15		3000 m		13 – Aerobní		
22		5 x 200 (v 5 min)		12 – Aerobní		
29		6 – 8 x 100 (v 6 min)		11 – Adaptační		
ČERVENEC						
C						
6	ŠKOLNÍ PRÁZDNINY	4 – 6 x 50 + 450 aerobně		10 – Vytrvalost		
13	ŠKOLNÍ PRÁZDNINY	3000 m		9 – Vytrvalost		
18-19	MĚSTSKÝ PŘEBOR – ZIMNÍ					
20		5 x 200 (v 5 min)		8 – Vytrvalost		
27		6 – 8 x 100 (v 6 min)		7 – Adaptační		
SRPEN						
1-2	MISTROVSTVÍ NOVĚHO JIŽNÍHO WEALTHU 25m					
3		4 – 6 x 50 + 450 aerobně		6 – Kvalita		
10		3000 m		5 – Kvalita		
17		5 x 200 (v 5 min)		4 – Kvalita		
24		6 – 8 x 100 (v 6 min)		3 – Předzávodní		
31	SOUSTŘEDĚNÍ – IRY COMMONWEATHU	Soustředění 50 m		2 – Předzávodní		
ZÁŘÍ						
5-6	JU NIORSKÉ MISTROVSTVÍ NOVĚHO JIŽNÍHO WELLSU 25m					
7				1 – Předzávodní		
10-20	IRY COMMONWEATHU	Kuala Lumpur				
14	IRY COMMONWEATHU					
21						
24-27	MISTROVSTVÍ AUSTRÁLIE 25m-PERTH					
28				11 – Aerobní		
ŘÍJEN						
5				10 – Aerobní		
12				9 – Adaptační		
19				8 – Vytrvalost		
26				7 – Vytrvalost		
LISTOPAD						
2				6 – Vytrvalost		
9				5 – Adaptační		
16				4 – Kvalita		

23				3 – Kvalita		
30				2 – Kvalita		
PROSINEC						
7				1 – Předzávodní		
12-13	MĚSTSKÝ PŘEBOR			16 – Udržovací		
14				15 – Adaptační		
21				14 – Aerobní		
28		3000 m		13 – Aerobní		
1999						
LEDEN						
4		5 x 200 (v 5 min)		12 – Aerobní		
6-7	MISTROVSTVÍ NOVĚHO JIŽNÍHO WEALTHU 9-12 let					
11		6 – 8 x 100 (v 6 min)		11 – Adaptační		
18		4 – 6 x 50 + 450 aerobně		10 – Vytrvalost		
21-24	MISTROVSTVÍ NOVĚHO JIŽNÍHO WEALTHU					
25		3000 m		9 – Vytrvalost		
27-31	MISTROVSTVÍ NOVĚHO JIŽNÍHO WEALTHU 13-17 let					
ÚNOR						
1		5 x 200 (v 5 min)		8 – Vytrvalost		9 – Adaptační
8		6 – 8 x 100 (v 6 min)		7 – Adaptační		8 – Vytrvalost
15		4 – 6 x 50 + 450 aerobně		6 – Kvalita		7 – Vytrvalost
22		3000 m		5 – Kvalita		6 – Vytrvalost
BŘEZEN						
1		5 x 200 (v 5 min)		4 – Kvalita		5 – Adaptační
8		6 – 8 x 100 (v 6 min)		3 – Předzávodní		4 – Kvalita
15		4 – 6 x 50 + 450 aerobně		2 – Předzávodní		3 – Kvalita
22				1 – Předzávodní		2 – Kvalita
24-27	NOMINAČNÍ ZÁVOD PRO PAN PACIFICKÉ IRY					

Dvanácti týdenní makrocycklus / Třítýdenní mikrocykly

připraveno Dougem Frostem

Týdny 1-3	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
Ráno První fáze AEROBNÍ 1. týden 50 km 2. týden 60 km 3. týden 70 km	Aerobní A2 x 300-500 paže kolečko Z guma sprint (400m) celkem nohy VZ	Aerobní A1 nadtrať VZ 3-6 x 1000/1500 včetně cvičení nohy M 8 x swimins	Volno	Aerobní A1 nadtrať paže, kolečko 6-12 x 500 včetně cvičení nohy M 8 x swimins	Aerobní A2 nadtrať VZ série PZ + Prsa sprint (400m) celkem nohy VZ, P	Aerobní A1 x 500/800/1500 x 200/300/400 série M nohy vertikálně nebo na hraně bazény	Volno Testovací série 1) 3000m na čas 2) 5x 200 (6') 3) 6-8x100(6')
Odpoledne	Laktátová tolerance LT příklad: 15-20x100 VZ, 12-15x100 PZ, Nohy VZ/PZ,P	Anaerobní práh série na krátký odpočinek x 100 2000-3000m, série M, nohy znak závod na čas	Aerobní A2 2000-4000m x 400 VZ, x 200 hlavní zp. pomale / rychlé plavání nohy VZ	Anaerobní práh série x 50 na krátký odp 2000-3000m série M nohy znak	Anaerobní práh zrychlované k ANP rychlé/pomale plavání... klubové závody	Volno	Volno
Týden 4	Adaptace	1. týden	předzávodní				
Týdny 5 - 7	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
Ráno Druhá fáze VYTRVALOSTNÍ 5. týden - 60 km 6. týden - 70 km 7. týden - 80 km	Aerobní A2 x 300 série M pomale / rychlé plavání nohy VZ	Aerobní A1 sprint (400m) celkem paže, kolečko 2-4 x 1500 nohy M	Volno	Aerobní A1 sprint (400m) celkem 4-8 x 800 nohy Z	Laktátová tolerance 20-30 x 50 nebo 10-15 x 100 nohy K/PZ, P	Anaerobní práh x 200 pomale / rychlé plavání paže, kolečko nohy vertikálně	Volno Testovací série 1) 4 x 50 + 450 2) 3000 m na čas 3) 5 x 200 (6')
Odpoledne	Série - na TF, VO2max příklad: 10 x 200 (4') nohy VZ/PZ,P	Anaerobní práh x 300 na krátký odp. 2000-4000 m série M nohy Z 8 x swimins	Aerobní A2 x 400 VZ, PZ série M pomale / rychlé plavání nohy VZ Závod na čas	Anaerobní práh x 100-150 na krátký odp. 2000-4000 m série M nohy M 8 x swimins	Aerobní A1 cvičení 400 nohy na čas Klubové závody	Volno	Volno

Týden 8	Adaptace	1. týden	předzávodní				

Týdny 9 - 11	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
Ráno Třetí fáze KVALITA 9. týden - 50 km 10. týden - 60 km 11. týden - 70 km	Aerobní A2 paže - kolečko série nadtrať sprint (400) celkem nohy VZ	Aerobní A1 x 1000 - 1500 pomale / rychlé plavání nohy M	Volno	Aerobní A1 x 500 - 800 pomale / rychlé plavání 8 x swimins nohy Z	aerobní A2 série nadtrať sprint (400) celkem	Laktátová toler. příklad: 30x50st60vt VZ 28x50st75vtPZ Z guma FRS nohy VZ,PZ, P	Volno Testovací série 1) 6-8 x 100 st6' 2) < x 50
Odpoledne	Série TF, VO2max příklad: x 100(200) Z guma FSR nohy VZ/PZ,P	Anaerobní práh x 100 na krátký inter. série M nohy Z Závod na čas (rozložená trať)	VO2 max, TL příklad: 5x (400st5' + 4x50/45') aktivní odpočinek nohy hlavní způsob 200	Anaerobní práh x 100 na krátký interval nohy Z Závod na čas (rozložená trať)	Anaerobní práh Zrychlované k 400 VZ nebo 200 I nohy VZ/PZ,P Klubové závody	Volno	Volno
		21 nebo	10 denní	předzávodní	fáze		
Týden 12	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
Ráno Čtvrtá fáze začíná 21 nebo 10denní před záv. Týden 1 - 50/70 km Týden 2 - 40/50 km Týden 3 - 30/30 km	Aerobní + rychlost série paží/ cvičení nohy (kvalita) x 50 nácvik odrazu	Volno rozložené trať 100 . OR - 3 vt 200 . OR - 6 vt 400 . OR - 9 vt	Aerobní + rychlost série paží/ cvičení nohy (kvalita) x 50 <u>10 dní před</u> <u>závodem nácvik</u> rozplavání rozplavby vyplavání	Volno	Aerobní + rychlost série paží/ cvičení nohy (kvalita) x 50	série TF, LT x 50 nohy x 100 nácvik odrazu	(speciální závodní trať)
Odpoledne PŘEDZÁVODNÍ	série TF, VO2max x 100 procvičování obrátek, startů	Aerobní A2 přímé úseky (speciální závodní trať) rozložené plavání nebo 4 - 8 x 50 na záv. tempo nácvik ststů nohy 1x nebo 2 x 400	Aerobní + rychlost série paží/ cvičení nohy kvalita <u>10 dní před</u> <u>závodem nácvik</u> rozplavání finále vyplavání	Aerobní A2 x 150 nebo x 75 (speciální závodní) rozložená trať nebo 4-8x50 na tempo nohy x 200 nácvik startů	Aerobní A2 x závodní trať Zrychlované až na 30 TF pod max závodní spec. rozložená trať procvičení obrátek procvičení startů nohy vertikálně	Volno	Volno

Příběh úspěchu v Padstow – Rozvoj a struktura družstev

Skupiny	Počet jednotek k dispozici/ týden	Doba trvání	Účast/týden	Dráhy	Doba tréninku
1 půl dráhy	6 jednotek	30 min	Doporučeno 2 x Průměr 1-2 x	Dráha 1	15:30 – 16:00 Pondělí – Pátek 16:00 – 16:30 Pondělí - Pátek
2 celá dráha	6 jednotek	30 min	Doporučeno 2 x Průměr 1-2 x	Dráha 2	15:30 – 16:00 Pondělí – Pátek 16:00 – 16:30 Pondělí - Pátek
3	6 jednotek	45 min	Doporučeno 3 x Průměr 2-3 x	Dráha 1+2	16:30 – 17:15 Pondělí – Pátek 9:30 – 10:15 Sobota
4 (Bronzová skupina)	6 jednotek	1 hod	Doporučeno 3 – 5 x Průměr 3 x	Dráha 3+4	16:00 – 17:00 Pondělí – Pátek 8:00 – 9:00 Sobota
5 (Stříbrná skupina)	3 jednotky	1,5 hod	Doporučeno 3 x	Dráha 1+2	17:15 – 18:45 Pondělí + Středa 7:30 – 9:00 Sobota
6 (Zlatá skupina)	8 jednotek	1,5 hod	Doporučeno 5-8 x	Dráha 3, 4, 5	5:30 – 7:00 Pondělí, Úterý, Středa 17:15 – 18:45 Pondělí - Pátek
Reprezentační družstvo	10 jednotek V průměru – 7 x 25m bazén 3 x 50m bazén	Dle požadavků	Dle požadavků	Dráha 3, 4, 5	