

ZPRÁVA Z VT SCM CALELLA 2022

Sekce: VÍCEBOJE

TERMÍN VT: 13. - 25. 4. 2022 / VEDOUcí VT: JIŘÍ KLINER

SEZNAM ATLETŮ/ATLETEK:

František Doubek (VSCM)
Adam Havlíček
Petr Svoboda
Michal Jára
Petr Stránský
Vích Milan
Hanzelka Daniel
Stránský Petr

Kadavý Roman
Socha František
Dallal Mike
Filipec Jan
Zajíc Vojtěch
Plachý Antonín
Páleník Ondřej

Eliška Červená
Piškulová Jana
Hanáková Adéla
Šmeralová Viktorie
Pindorová Zina
Denisa Zahradková
Havlíčková Anna
Lorenzová Amálie
Černínová Anna
Chrastinová Emílie

Golasovská Lucie
Paťavová Natálie
Králová Anežka
Ivasenková Anna
Caldrová Eva
Dobešová Klára
Migová Kristýna
Navrátilová Barbora
Škopová Marie

TRENÉRSKÉ ZABEZPEČENÍ:

Jiří Kliner
Jan Koutník
Tomáš Purman
Miroslav Rucký

Alena Nezdařilová
Milan Bouček
Roman Kadavý
Jiří Kadla

ZDRAVOTNÍ ZABEZPEČENÍ:

MUDr. Michael Lujc
Michal Drahota
Michal Smutný



TRÉNINKOVÝ PLÁN

Středa 13. 4.

První skupina příjezd v 18:00 na hotel

I. fáze klus, protažení 20 minut

Čtvrtek 14. 4.

I. fáze - 90´ park

společné R 10´, R, ABC 20x 30m, 6x rovinky 50m, 120x kotníkový odraz, 8x 40 m do kopce (středně prudký)

II. fáze - stadion 120´

Vícebojaři: R, R, ABC, rovinky 6x50 m, dálkařské odrazy a imitace 6x40 m, skoky z 6 kroků 20x, (Jára 583cm, Hanzelka 570cm, Kadavý 575 cm, měřeno z místa odrazu), koule rozcvičení, rozházení 10´, z místa 10x, 15x sun, 4x120 m 70% úsilí

Vícebojařky: R, R, ABC, 6x60, ABC překážek za chůze, 10x10 překážek, cvičení na překážkách 10x10 překážek společně s překážkářskou sekcí pod vedením, Petra Šarapatky.

Koule, rozcvičení, rozházení 10´, z místa 10x, sun či otočka 20x, 4x 120 70% úsilí, pauza 150 m chůze, výklus 10´.

Pátek 15. 4.

I. fáze - stadion 120´

Vícebojaři: R, R, ABC, 8x 30m SBC, 8x 30 m překážky 10 cm (rytmus), 5x 60 m překážek závodní výška, na 3 kroky, zkráceno o 2 stopy, odhody koule 5x z místa, 10x sun, 20x soutěž různé odhody, výklus 10´.

Vícebojařky: 2 skupiny, jedna dálkařské imitace 12x40 m, odrazy přes překážky (dálkařské) 10x30 m, druhá oštěp, pohazování, abc s oštěpem, běhání s oštěpem, přenesení 12x 40 m, odhody s přeskočků 10x, odhody ze zátahu 20x, výklus 10´.

II. fáze: stadion 120´

Vícebojaři: R, R, ABC, cvičení s oštěpem, rovinky 10x 40 m, pohazování, imitace oštěpařského luku, odhody z přeskočků, odhody ze zátahu 30x, 8x 300 m (50-54sec.), pauza 1:30, výklus 10´.

Vícebojařky: R, R, ABC, kruhový trénink 3x 14 stanovišť, 30sec. zátěž + 30 sec. pauza, 4x rovinka 50 m, 4x200 m (30-34sec.) pauza 4´, výklus 10´.

Sobota 16.4.

I. fáze: stadion 180´

Vícebojaři: 2 skupiny dle výkonnosti. Jedna skupina R, R, ABC s tyčí, rovinky 5x40 s tyčí, imitace tyč za chůze, 10x MR bez ohybu, přechod, zvrát, skoky z 10 kroků přechod 6x, 10x skoky na gumu (čas 90´)

Druhá skupina R, R, ABC, rovinky 5x 50 m, imitace disk za chůze, na místě 15x, z místa 10x, 15x otočka (90´)

Vícebojařky: 2 skupiny. První R, R, ABC, výškařské odrazy, imitace, oblouky 30´, skoky z postupně rostoucího rozběhu s trenérkou A. Nezdařilovou. Druhá skupina překážky, R, R, ABC, rovinky 4x 50m, abc překážek za chůze 8x 10 překážek, Přeběhy překážek na 3 kroky, zkrácené mezery.

II. fáze: Pláž 30´

Volný klus promenáda u pláže 30´, společné cvičení s fyzió.

Neděle 17. 4.

Volno dopoledne všichni kromě juniorské kategorie

I. fáze fitness centrum

R 10´, R, posilování na strojích 2x cvik na partii, prsa, záda, ramena vždy 3x10 opak, core 100x, výklus

Neděle 17. 4.

II. fáze: stadion 120´

R 15´, R, ABC, rovinky 6x 80m, délka 15-20x skoky z krátkého rozběhu

Vícebojaři: 200-250-300-250-200 m pauza na STF 130 tepů / minutu.

Vícebojařky: 150-200-250-200-150 m pauza na STF 130 tepů / minutu.

Protahování a výklus 15´.

III. fáze: cvičení s fyzioterapeutem 30´.

Pondělí 18. 4.

I. fáze: stadion

R, R, ABC, rovinky 6x 50 m.

Vícebojaři: 2 skupiny. 1. výška- cvičení předodrazového rytmu, oblouky výběh, rozeskákání 15´, skoky 160 – 185 cm,

2. Oštěp, rozcvičení, odhody z místa, přeskočků 15x, ze zátahu 15x, výklus 10´.

Vícebojařky: 2 skupiny. 1. překážky za chůze, průpravná cvičení 20x10 překážek. 2. koule rozcvičení 10´, imitace sunu, odhody z místa 10x, sun 15x, výklus 10´.

II. fáze: pláž

R, R, ABC, 6x 50 m, 8x 1´ běh, pauza 6´

Úterý 19.4.

Celodenní výlet Barcelona

Večer cvičení s fyzioterapeutem 30´.

Středa 20. 4.

I. fáze: stadion 120´

R, R, ABC, 4x rovinka

Vícebojaři: 2 skupiny tyč a disk

1. Tyč: imitace s tyčí ve stoje, za chůze, rovinky, zásun tyče, skoky z 6 kroků na rovné tyči, 15x z 10 kroků na gumu

2. Disk: cvičení na místě, nácvik otočky, odhody z místa, 1/2 otočky a celé otočky z kruhu 20x, výklus 10´,

Vícebojařky: 2 skupiny výška a oštěp

1. Výška: R, rovinky na výšku, oblouky, imitace odrazu, skoky na výšce 140-160 cm 15x,

2. Oštěp: rozcvičení s oštěpem, rovinky v zátahu 6x 30 m, odhody z místa, na přesnost přeskočků 15x, odhody ze zátahu 15x, výklus 10´.

II. fáze

Vícebojaři: fotbal 90´.

Vícebojařky: R, R, ABC, rovinky 4x 100 m, 150x odrazy různé volně, medíky 100x, 6x 1´ běh, pauza 3´.

Večer: Přednáška SCM testování: Jan Koutník

Čtvrtek 21. 4.

I. fáze: silný déšť, posilovna, kruhový trénink juniorská kategorie, zbytek volno

Cvičení s fyzioterapeutem.

II. fáze: stadion (déšť)

R, R, ABC, 4x rovinka, 150x násobené odrazy, odhody medik 100x, 6x 100 m rovinky

Pátek 22. 4.
I. fáze: stadion 120´

Vícebojaři: 2 party, společné rozběhání 15´, rovinky 6x, rozeskákání z místa, snožmo, nůžky 10x, skoky z 6 kroků od 160 – 185 cm, abc s oštěpem, rozcvičení s oštěpem, běh v zátahu, odhody z místa 10x, přeskok 15x 20x ze zátahu 6-8 kroků, výklus 10´.

Vícebojařky: 2 party dle výkonnosti

R, R, ABC, rovinky, překážky na 3 kroky (4 překážky) 4x, 8 překážek 3x, koule odhody, vzad – měřeno:

Příjmení	Jméno	koule 3 kg pozadu	Příjmení	Jméno	koule 3 kg pozadu
Havličková	Anna	17,07	Pařavová	Natálie	13,69
Červená	Eliška	16,66	Dobešová	Klára	13,34
Lorenzová	Amálie	15,42	Králová	Anežka	13,29
Caldrová	Eva	15,05	Hanáková	Adéla	13,26
Šmeralová	Viktorie	14,60	Chrastinová	Emílie	13,12
Migová	Kristýna	14,33	Pindorová *	Zina	12,58
Navrátilová	Barbora	14,24	Černínová	Anna	11,81
Piškulová *	Jana	14,04	Golasovská	Lucie	11,70
Zahrádková	Denisa	13,75	Škopová	Marie	

* bolavá záda

II. fáze: stadion 90´

Vícebojaři: R, R, ABC, rovinky 6x 80 m, odrazové testy: dálka z místa, trojskok PPL, LLP, desetiskok, 250 m- P2´ - 150 m, P15´, 300 m.

Vícebojařky: R, R, ABC, rovinky 5x 50 m, skokanské testy: skok z místa, trojskok PPL, LLP, dálka z 10kroků 20x, 3x150 m P12´, výklus 10´.

Večer cvičení s fyzioterapeuty 30´.

Příjmení	Jméno	skok z místa	trojskok LLP	PPL
Piškulová	Jana	246	7,08	7,39
Hanáková	Adéla	240	7,01	6,95
Šmeralová	Viktorie	227	7,15	7,41
Pindorová	Zina	236	7,42	7,56
Havličková	Anna	255	7,25	7,00
Lorenzová	Amálie	233	7,37	6,97
Černínová	Anna	242	7,23	7,38
Chrastinová	Emílie	230	6,95	6,72
Zahrádková	Denisa	230	6,95	7,13
Golasovská	Lucie	213	6,21	6,32
Pařavová	Natálie	233	6,86	6,87
Králová	Anežka	212	6,82	6,85
Červená	Eliška	230	7,48	7,60
Caldrová	Eva	213	6,23	6,43
Dobešová	Klára			
Migová	Kristýna	237	7,29	7,18
Navrátilová	Barbora			
Škopová	Marie	233	6,56	6,95

Příjmení	Jméno	skok z místa	trojskok LLP	PPL	10-skok
Kadavý	Roman	273	8,42	8,68	29,17
Hanzelka	daniel	272	8,62	8,25	30,23
Vích	Milan	294	8,94		31,12
Jára	Michal	294	9,22	9,03	32,51
Doubek	František	272	9,42	9,01	30,70
Stránský	Petr	285	8,52	8,78	30,38
Dallal	Mike	277	8,64	8,69	29,89
Filipec	Jan	270	8,20		
Páleník	Ondřej	275	8,80	8,79	30,72
Plachý	Antonín	280	8,47	8,58	28,77
Zajíc	Vojtěch	257	8,00	8,27	
Havlíček	Adam				bolavý sval
Socha	František	273			bolavý sval
Svoboda	Petr				bolavé třísllo

Sobota 23. 4.**I. fáze: stadion 150´****Vícebojaři:** 2 skupiny tyč, disk.

1. Tyč: R, R, ABC s tyčí, imitace 5´, rovinky s tyčí 5x 50 m, skoky na rovné tyči, přechod, zvrát, obrat ze 6 kroků 10x, skoky z 10 kroků na gumu 12x.

2. Disk: disk imitace, rozházení 10x z místa, 15x otočka, výklus.

Vícebojařky: 2 skupiny výška, oštěp

1. výška: rozcvičení a skoky na výšce 145 - 165 cm.

2. oštěp: cvičení s oštěpem, abc a běh s oštěpem, 10x z přeskoků, 20x ze zátahu.

II. fáze: pláž 120´

volný klus, rovinky, zpevňovačky.

Neděle 24. 4.**I. fáze: stadion****Vícebojaři:** R, R, ABC, SBC, rovinky 4x 50m, NS do 30 m 8x, dálka z krátkého rozběhu 15x, koule odhody test koule po zadu (viz tabulka), Vyklus10´.**Vícebojařky:** R, R, ABC, SBC 12x 30 m, 5x 40 m, NS 6x do 30 m, dálka, průpravná cvičení 10x za chůze, telemark a výměna z krátkého rozběhu 8x, skoky z 10 kroků 10x, vyběhání 5x 100 m.

Příjmení	Jméno	koule 5 kg pozadu	Příjmení	Jméno	koule 5 kg pozadu
Doubek	František	17,05	Plachý	Antonín	15,15
Stránský	Petr	16,70	Kadavý	Roman	15,01
Jára	Michal	16,10	Svoboda	Petr	14,40
Socha	František	15,75	Zajíc	Vojtěch	14,01
Hanzelka	daniel	15,70	Filipec	Jan	12,65
Páleník	Ondřej	15,70	Vích	Milan	12,60
Dallal	Mike	15,60	Havlíček	Adam	bolavý sval

II. fáze: stadion**vícebojaři:** fotbal 60´.**vícebojařky:** R, R, ABC, rovinky 4x 60 m, koule různé odhody 50x, hra volejbal 60´.**Pondělí 25. 4.****I. fáze: stadion 120´**

Společně vícebojaři a vícebojařky.

R, R, ABC, rovinky 4x60 m, ABC a cvičení na překážkách 6x 6 překážek, překážky, závodní výška, 6x 8 překážek na 5 kroků, 4 - 6x přeběh 4 překážky na 3 kroky a 4 překážky na 5 kroků, 200x různé odrazy (P, L, jeleny), 6x uhlopříčka umělá tráva.

Odpoledne odlet a odjezd domů.

HODNOCENÍ

Pobyt a VT ve Španělsku bylo zaměřeno zejména na házení, trénink skokanských disciplín a technik dílčích disciplín vícebojů. Zároveň natrénování kondice, které je v tomto období u většiny běžně v tréninkovém plánu.

Velmi se mi líbil přístup, jak účastníci přistupovali k tréninku, regeneraci na VT.

Podmínky pro trénink byly upraveny vždy dle počasí, možností házení pro vícebojaře, a plnosti sektorů.

Ubytování výborné, strava vynikající.

S pozdravem Jiří Klíner

