

# Zpráva z výcvikového tábora – sprinty a překážkové běhy

Datum konání	14.4.2023 – 26.4.2023
Místo konání	Calella – Španělsko, hotel Les Palmeres ****
Vedoucí soustředění	Dana Jandová, Petr Šarapatka



## Zápis tréninkových jednotek skupiny I.-Petr Šarapatka „skupina dlouhé překážky:“

**Pátek 14.4.2023** – zahájení VT srazem skupiny TOP a VSCM v 2023 v 08:25 hod., Letiště V. Havla v odletové hale na Terminálu 2 s odletem Y8653 – v pátek 14. 04. 2023, v 10:25 hod., přilet do Barcelony v 13:05 hod;

**Odpoledne** – Kája Jarošová a Vojtěch Cihlář už zapracovávají trénink na pláži v Calelle pod vedením paní Dany Jandové; Kombinace abeced, rovinek atp.

\*Skupina jedoucí autobusem odjezd = v 18:00 hodin z Prahy atletický stadion ASK Slavia Praha, Vladivostocká 10, Praha 10, sraz a nakládání autobusu nejpozději v 17:30 hodin;

**Dopoledne** – ještě před odjezdem vlastní trénink v pásmu SV/TV, dle tréninkového plánu zůstávajících v Praze = 2000m Rozklus, Rozcvičení, Protážení, **Abecedy**, 2xRovinka\_5´min švihadlo (4x50 různých přeskoků = 200 kotníčků), 2xRovinka

\***většina skupiny** 2x (800m (kluci 2:30/holky 3´00)-5´min int.- 500m(1:30 kluci/1:40holky)-4´min-300m(42kluci/48holky) ve druhé sérii tretry a časy 800m (kluci 2:30/holky 3´00)-5´min int.- 500m(1:20 kluci/1:35holky)-4´min-300m(40kluci/46holky)



**\*silově dynamicky laděná část skupiny**

2x (200m (Lukáš 26, Terka 28)-5' min int.-300m (kluci 42, Terka 46, holky 50)-5' min-200m (kluci 26, Terka 28, holky 30) a i tady druhá série v tretrách a časy (Lukáš 24,5, Terka 26,8/ kluci 42, Terka 46, holky 50 a posledních 200m svižně a napsat jak to šlo.....)

všichni mezi sériemi 8' min + samozřejmě výklus a protažení;

**Sobota 15.4.2023** - Kája Jarošová a Vojtěch Cihlář trénink na pláži v Calelle pod vedením paní Dany Jandové kanadské abecedy – viz.detailní rozpis v elektronickém TD ČAS + 40' min (8km) stupňovaný fartlek v  $\varnothing$  tempu 4:40/km;

**Odpoledne** příjezd autobusu a spojení tréninku obou skupin tréninkem na pláži = 10' min rozklus-10' min vedené rozcvičení rozcvička Valerie Janků a vlastní trénink – 4x15"sec s MCH 45"sec/6' min dlouhý int./6x30m SBC v hlubokém písku pozadu s MCH zpět/5' min dlouhý int./3x20"sec s MCH 1'40"sec/6' min dlouhý int./6x30m SBC v hlubokém písku bočně s MCH zpět/5' min dlouhý int./ 4x15"sec s MCH 45"sec/6' min dlouhý int./6x30m SBC v hlubokém písku ve dvojicích s MCH zpět + 10' min výklus a zaledování v moři;

\*Kristýna Migová a Mia Korbelová, které přijely do Calelly s mírným výronem kotníku šly 10' min rozklus-10' min vedené rozcvičení rozcvička Valerie Janků a vlastní trénink 3x (5x20 obecných odhodů medikem + 3x1' min ledování v moři s 1' min pauza + 10' min výklus;

**Večer** – doporučeno, jít opravdu brzy spát po vydatné večeři tak, abychom zítra byli plně schopni zahájit tréninkovou přípravu na plné obrátky;

\*trenéři porada – rozdělení jednotlivých tréninkových skupin, příprava zítřejšího oficiálního zahájení VT;

**Neděle 16.4.2023** – den zahajujeme tradičním ranním klusem od 7:50hod – 800m rozklus, rozcvičení, protažení, 800m výklus a více méně společná snídaně;

**Dopoledne** trénink v prostoru hotelového bazénu u hotelového objektu Les Palmeres – trénink rozdělen do dvou tréninkových skupin od 10:00 – dorostenky a v 11:15 už rozklusání všichni kluci a juniorky a ženy; Samostatný rozklus cca 10' min a následně pak plnohodnotná parafráze na posilovnu, kterou půjde zítra zbytek skupiny v Praze = cca 15' min dorozcvičení ve dvojicích (protahovací cviky + lehké zapracovávací rozcvičení) a následně pak: zapracovávací kruháček 5x 12x (přeskoky v holubičce -metronomy-kliky-plavání-kliky vzad-Clubber Langy- přenášení váhy a výskoky se zakopnutím);  
3x 40"sec zakopávání na místě s int.50"sec a vždy překážkový labyrintík;  
5x (10x dřep ve vzpažení + ihned po položení dynamický trojžabák + 40x švihadlo);  
3x 40"sec skiping na místě s int.50"sec a vždy překážkový labyrintík;  
5x (6-4-4-4-6x přemístění z 90% od pasu, ale na kritických hmotnostech byla možnost i od země + opět vždy 40x (resp.15"sec) švihadlo – běžecky + společný výklus či zaledování v moři;

**Odpoledne** – hned 14:45 jsme vyrazili od hotelu přes park, tak abychom dorazili v 15:00 na městský stadion Calella; Společný rozklus + cca 10' min individuální protažení a „jen“ dvě rovinky – zahajujeme pak blokem „útoky do překážek“:

**1.série** 2x 10L + 10P švihovka-útok do překážky + 4x6 překážek švihovka bočně a vyběhání 1'40"-2'-1'30" s 2' min MCH po umělé trávě na stadionu; (celkem tedy 64 přechodů překážek s důrazem na švihovou nohu);

**2.série** 16 x L a 16 x P přetahovka proti ruce v navazované řadě – po tomto cvičení pak 4x6 překážek přetahovka bočně s výrazným důrazem na zdvih na dokončené přetahové noze a opět vyběhání 1'40"-2'-1'30" s 2' min MCH po umělé trávě na stadionu; (celkem tedy 54 přechodů překážek s důrazem na dokončenou přetahovou nohu);

**3.série** už s vynecháním bloku-útok do překážky + 4x6 překážek švihovka bočně „čertík“ + 5x8 překážek střídavě na švihovou nohu v nekonečném kruhu – kluci čtvrtkaři překážkáři a holky běžkyňe ještě jednou a vyběhání 1'40"-2'-1'30" s 2' min MCH po umělé trávě na stadionu; (celkem tedy dalších 64 přechodů překážek s důrazem na švihovou nohu);

\* Laura Linková a Bára Navrátilová už hlásily poměrně velkou tuhost lýtek – u Laury trénink ukončen po 2.sérii u Báry vynecháno závěrečné vyběhání;

\*po tréninku opět výrazně doporučeno „povinné“ zaledování v moři;

**Večer** – dnes pouze pro trenéry přednáška – monitoring a vyhodnocování tréninku - „athlete monitoring“ cesta NSR – ve velmi úzké korelaci se škálou používanou Kájou Jarošovou v jejím papírovém TD;

\*svěřenci – už volno se snahou opět o maximální regeneraci směrem k zítřku;

**Pondělí 17.4.2023** – den zahajujeme tradičním ranním klusem od 7:50hod – 800m rozklus, rozcvičení, protažení, 800m výklus a více méně společná snídaně;



**Dopoledne** po zvážení všech pro a proti – mySASY, ob den po příjezdu a už 3 kusy na konzultaci s fyzioterapeutkou (viz.dále) volíme verzi lehčího tréninku opět v rozdělení do dvou tréninkových skupin = dorost, včetně Dominika Demčenka rozklusání už v 10:15 na „work-outovém“ hřišti na pláži tam, kde se protahujeme u ranního klusu a po rozcvičení a skokanských abecedách jdeme „oštěpařský kruháček“ – odhody softball-odhody medik-odhody oštěp + odrazy. Junioři a dospělí dtto s rozklusáním v 11:15hod. Detailní rozpis tréninku vypadá tedy následovně (dtto.i zápis v elektronickém T.D.);

\***mladí** Rozklus 800m, protažení, 12x30 skokanské SBC, 4x100m Rovinka s 30“sec int. + 30L + 30P odhodů softballovým míčkem, 3x20 odhodů medikem a 5x6 odhodů oštěpem v návazné metodické řadě;

\*Kája, Vendy a Anička Červenková pak 6x30m SBC s MK zpět/4x100m Rovinka s 30“sec int. a opět 6x30m SBC s MK zpět + výklus a doporučené zaledování v moři;

\*ostatní 5x10ti skok L-P/ 4x100m Rovinka s 30“sec int/5x10ti skok L-P+ výklus a doporučené zaledování v moři;

\***Staří** - Rozklus 800m, protažení, 12x30 skokanské SBC, 4x100m Rovinka s 30“sec int. + 5x12ti skok poskočný klus dále pak 2x (40 obecných odhodů medikem/ 20L + 20P odhodů softballovým míčkem/18 odhodů metodické řady oštěpu + 5x12ti skok násobených odrazů L-P/LLPP) + výklus a doporučené zaledování v moři;

\*Týna Migová a Bára Navrátilová, která absolvovala celý trénink ihned po návštěvě u fyzioterapeutky (viz.pokračování textu) Rozklus 800m, protažení, 12x30 skokanské SBC, 4x100m Rovinka s 30“sec int.a 2x (2x20 odhodů medikem/20L + 20P odhodů softballovým míčkem/18 odhodů metodické řady oštěpu/a znovu 2x20 odhodů medikem) + výklus a doporučené zaledování v moři;

\*Bára Navrátilová, Laura Linková (zatažená lýtka ještě z pátečních dlouhých temp) a Mia Korbelová (jen kontrola kotníku po výronu) – dopoledne intervence u fyzioterapeutky Ivušky Sahánkové (v letech 2020-2022 osobní fyziolo tenistky Kateřiny Siniakové);



- Odpoledne** běžecká sekce – Kája Jarošová, Vendy Chvátalová a Linda Filipová – souvislý běh po promenádě u pláže – 45´min (rozdělit do výkonnostních slupin a poslat zápis z hodinek) a doporučené protažení a zaledování v moři;
- \* rekonvalescenční dvojice I = Týna Migová a Bára Navrátilová 30´min velmi volný klus po celých chodidlech + doporučené protažení a zaledování v moři;
  - \* rekonvalescenční dvojice II = Mia Korbelová a Laura Linková, které nešly dopolední trénink v 16:00 příchod na stadion a odhodová cvičení medicinbalem- 260 odhodů;
- \*hlavní část skupiny pak v 16:00 sraz na stadionu a zahajujeme společným klusem se skupinou Dany Jandové trénink techniky překážek – Rozklus, rozcvičení + rovnou vedené rytmické a rytmitační prvky „crcačky“ na malých překážtičkách cca 8x60m, následně pak technika překážek vždy 2x6 překážek a.) přetahovka na 5 kroků vždy 2xL i 2xP nejprve z poskočného klusu a pak ze skipingového běhu/ b.) švihovka na 5 kroků vždy 2xL i 2xP nejprve z poskočného klusu a pak ze skipingového běhu/ c.) pak závěr 4x přeběh 6ti překážek na 4 kroky + doporučené dvojí zaledování v moři; (reálně tedy – 20x60m technické přeběhy překážek);
- Večer** pro kategorii dorostu zajímavá interaktivní přednáška „ATLET 24/7“;

**Úterý 18.4.2023** - ranní klus od 7:50hod – 800m rozklus, rozcvičení, protažení, 800m výklus a více méně společná snídaně;

- Dopoledne** po modelu pátek – 1 fáze/sobota – 1 fáze/neděle – 2 fáze/ pondělí – 2 fáze – ordinuji dnes na tomto typu VT tradiční volné „spací“ dopoledne na zklidnění organismu před odpoledním zahájením dalšího tréninkového mikrocyklu;
- \*pouze Vojtěch Cihlář, vzhledem k extrémně dobrému rannímu měření MySASY – 40´min klus cca 30“ za AP v tempu 4:30“km – tzn.8km;

**Odpoledne** v 16:00 zahajujeme rozcvičení na městském stadionu v Caille; 60/2´min.int./80m rozkládaná/6´min.int, a přezout do treter/ 100m – technicky 85%/4´min.int./120m rozkládaná/4´min.int./150m – technicky 90%/ 8´min.int./ 150m – technicky 90%/ 8´min.int.(mladí konec) junioři místo toho 200m/10´min.int. a pak tu závěrečnou 150m.....:



Jdeme opět se dospělou částí skupiny Dany Jandové (Vojta, Ondra a Jáchym se rovnou rozcvičí se Schubym, Romanem Kadavým a Petrem Stránský). Skupiny budou rozděleny následovně:

Skupina	60m 2´min.int.	80m rozkládaně 6.int	Tretry 100m technicky 85% 4´int.	120m rozkládaně 4´min	150m 90% 8´min.int.	Dospělí 200m 90% 10´min	150m 90% výklus a zaledování
<b>Cihl/Schub/Kadav</b>	7,28	9,69	<b>10,97 !</b>	13,28	<b>16,28 !</b>	23,03	17,6
<b>Blat/Aug./Strán</b>	7,25	9,81	11,78	14,9	17,7	<b>Jách-23,56</b> Ondra 24,1	Jách-17,47 Ondra-17,9
Janků/ČervA./ Ester a Dominik	7,9	10,3	12,59	14,69	A-19,1 Dom.-18,2 <b>Val+E-19,0</b>	Val + E- 28,03	Val-19,9 Ester-20,5
Mat/Fil/Fil možno spojit + Bára, Laura a Týna v 2.řadě v botech	8,2	11,5	13,2 Klárka Matoušková bohužel svalové zranění stehna	15,88	Kač-20,4 Laur-20,1 Linda-20,6 ostatní za nimi nesměly	—	Společně 20,3
Jaroš/ČervK/Vendy Mája	8,6	11,6	13.91	16,00	21,6	—	Kája a Kiky- 19,6; Mája a Vendy- 20,2

\*Mia Korbelová – odhody softball + posilování na gumách ve 3 sériích;

**Večer** pro kategorii juniorů a dospělých zajímavá interaktivní přednáška „ATLET 24/7“;

**Středa 19.4.2023** - ranní klus od 7:50hod – 800m rozklus, rozcvičení, protažení, 800m výklus a více méně společná snídaně;

**Dopoledne** - posilovna opět v prostoru hotelového bazénu – klídek, hudba pohodička, mladí rozklusání 10:15 a staří 11:15 (Mia Korbelová v léčbě výronu a Klárka Matoušková po včerejším svalovém zranění v upravené verzi):  
Doprotážení a řízené dorozcvičení, pod vedením trenéra a následně: oblíbený kruháček „na ruce“ 5x 12x (angličáky-metronomy-kliky-plavání-kliky vzad-metronomy-kliky-tošnary);  
5x (6-4-4-4-6x trhy + ihned po položení 3x nástup ve dvojicích do stojky + zadní na gumách či lančích);  
20+20+20 odhody medikem „brankář-zádové-statické břicho“ vše ve skupinkách;  
5x (6x podřep výskok + vždy rotační odhody z překážkového sedu 10L+10P);  
20+20+20 odhody medikem „brankář-zádové-statické břicho“ vše ve skupinkách;  
Pak na pláž a vyběhání 4x15“sec s MCH 45“sec-3´min int.-4x10“sec zakopávání pozadu s 50“sec MCH-3´min int. a znovu 4x15“sec s MCH 45“sec;



**Odpoledne** – zahájení hrou od 16:00 na stadionu v Calelle. Použitá verze tréninku ze Sant Celoni 16.4.2022 = 20´min herní rozcvičení + 2x (4x 4-5 překážek na 200m.př. mezera 18.29m s int.minimálně 4´min + 1x 150m na 90% v botech); Požadavkem tréninku byl rozvoj dovednosti „aktivního zkracování do překážky“ kluci běhali trénink povinně na 8 kroků a dívky na 9 – tzn.všichni musí opravdu hodně zkracovat + plnohodnotný výklus 2km, protažení a moře;

- \*po společném rozcvičení Linda Filipová a Vendy Chvátalová – 3x (4x úhlopříčka po umělé trávě s MCH krátká rovinka – lehký trénink, před dalšími těžšími tréninky tohoto týdne) + 2km výklus a proražení;
- \*zraněné Mia Korbelová a Klárka Matoušková + Mig??? Oštěp vedená metodická řada;
- \*Kája Jarošová – samostatně vybraný plavecký trénink na nízkých tepech nad AP;

**Čtvrtek 20.4.2023** - ranníklus od 7:50hod – 800m rozklus, rozcvičení, protažení, 800m výklus a více méně společná snídaně;

**Dopoledne** - dopoledne trénink na stadionu v Calelle – samostatné rozcvičení a s rozcvičením už v 10:00 Kája, Vendy, Týna a Linda – klasická rychlost = 3x30m velmi svižně v botech s MK 2´min pak tretry a 6x start z bloků, kvalitní úseky-50m-60m-50m-60m s int.4´min a vyběhání běžkyne 2x4x100m s MK (Týna jen 1x s MCH);

\*většina skupiny příchod v 10:00 a klasická pyramida na krátkých překážkách 2x2 překážky náběh + 4x4překážky v kvalitě i s videokorekcí, stejně jako včera;

\*Klára Matoušková a Mia Korbelová obě už ve výrazně lepším stavu zranění 40´min rotoped na pláži;

**Odpoledne** – už dělíme opravdu přísně, dle únavy a zaměření disciplín, a to nakonec následujícím způsobem:

\*Valerie Janků a s ní zraněné Klára Matoušková a Mia Korbelová příchod v 16:00 na stadion a pod vedením Valinky metodická řada koule na cca 45´min-vše řídí a organizuje Valča 😊, ta si absolutně vzorně připravila plán na 45´min ve složení 6L+6P šrouby/6L+6P medvědy/4x z místa P + 2x kompenzačně Levou/4x medvěd P + 2x kompenzačně levou a závěr 4x P závodní technika medvěd nebo sun + 2x kompenzačně levou;

\*Cihlář, Blatný a s nimi z dalších tréninkových skupin – Kadavý, Svoboda, Havlíček, Stránský 16: 00 příchod na stadion: Společné rozcvičení a 2x(800m (kluci 2:30)-5´min int.- 500m(1:30 kluci)-4´min-300m(45kluci) ve druhé sérii pak dtto a 42“sec;  
odběháno: 2:28.88/1:29.44/43,8//2:29.44/1:27.8/40.66//

\*Jarošová, Chvátalová, Filipová, Augusta: 16: 00 příchod na stadion: Společné rozcvičení a 2x(800m (2:50)-5´min int.- 500m(1:37 kluci)-4´min-300m(50kluci) ve druhé sérii pak dtto a 48“sec;  
Odběháno Kája a Ondra: 2:41,5/1:31.44/45,8//2:37/1:28.8 K/1:32,5 O/46,3 K/44.5 O///  
2:41,5 V/2:44 Linda/1:31.44 V/1:37 Linda/52,1//2:47V/2:50 Linda/1:35/51.56///

\*VŠICHNI OSTATNÍ PAK DLOUHÉ BĚŽECKÉ ÚSEKY PO PROMENÁDĚ U PLÁŽE V NÁSLEDUJÍCÍCH SKUPINÁCH A GRAMÁŽI:  
Zahájení tréninku si domluví každá z jednotlivých skupin samostatně a pak mi pošlete ideálně záznam z hodinek:

\*Migová, Červenková A, Filípková, Čítková – R,R,P,Abc, 3xR + 2x (2´min-2´30“min-1´30´min s MCH 2´min), dlouhá pauza mezi sériemi 6´min a tempa určuje Týna Migová. Je to tedy 6 běžeckých úseků;

\*Černá, Navrátilová, Červenková K., Gasiúnas a Linková - - R,R,P,Abc, 3xR + 2x (2´10“min-2´30“min-1´50´min s MCH 2´min), dlouhá pauza mezi sériemi 6´min a tempa určuje Ester Černá. Je to tedy 6 běžeckých úseků;



**Pátek 21.4.2023** - ranníklus od 7:50hod – 800m rozklus, rozcvičení, protažení, 800m výklus a více méně společná snídanež;

**Dopoledne** - dopoledne speciálně rozdělení plán podle jednotlivých účastníků VT:

\*Kristýna Migová – odjezd s vícebojaři na druhý stadion do Sant Celoni na házení oštěpem pod vedením Jiřího Klinera (do elektronického T.D. zadá obsah tréninku samostatně);

\*Kája Jarošová – samostatně plavání, lehčí uvolňovací trénink po včerejším kvalitním TV;

Po včerejším zbytečně rychle odběhaném tréninku, padáme poprvé po dobu VT v Cabelle na MySASY do zóny, kdy nás dnešní trénink nebude nikam výkonnostně posouvat, a proto je třeba v případě dopoledního i odpoledního tréninku pracovat pouze v klidovém aerobním = REGENERAČNÍM režimu a sbírat síly na závěrečný mikrocyklus celého soustředění;

\*Valča Janků a Bára Navrátilová – samostatně pod vedením trenérky Aleny Nezdařilové na blok výška + koule;

\*jmenovitě – Dominik, Laura, Mája, Káča, Ester a obě Červenky budou rozcvičené už v 10:00 na stadionu, tak abychom opravdu v 10:00 mohli začít skákat do výšky + pak půjdou odrazy;

\*všichni zbývající – Vojta, Jáchym, Ondra, Vendy a Linda budou po plnohodnotném rozcvičení v 11:30 na promenádě na pláži – tam, kde jsme házeli oštěp a půjdou blok rovinek a násobených odrazů cca 3x (5x12ti skok + 4x15“sec s MCH 45“sec) – nestihnu-li se vrátit ze stadionu, tak začnou sami;

\*U Mii bych už šel s tou výše uvedenou skupinou celé rozcvičení a pak model 3x (6x30m SBC s MK + 4x15“sec s MCH 45“sec);

\* Klárka Matoušková – rotoped + 300odhodů medikem 4kg;

**Odpoledne** – cílem odpoledního tréninku je **individuálně uzpůsobený regeneračníklus**, s přihlédnutím k měření MySASY, věku, zkušenostem, zpětné vazbě z tréninku i dlouhodobé míry zatížení. Jednotlivé skupiny a zátěž na odpoledním tréninku (z nějž bych opět poprosil o zaslání měření z telefonu) bych tedy nastavil následovně:

Půjdete tedy po vzájemné domluvě v následujících skupinách:

\*skupina Cihlář, Blatný, Jarošová – tempo 4:40'km doba zatížení 45' min;

\*skupina Filipová, Chvátalová, Augusta - tempo 5:15'km doba zatížení 45' min;

\*skupina Červenková K., Demčenko, Linková, Černá – tempo 5:30'/km, doba zatížení 40' min;

\*skupina Migová, Korbelová, Čítková, Červenková A – tempo 6':30“sec/km, doba zatížení 40' min;

\*skupina Navrátilová, Janků a Matoušková – vyrazí do města půjdou souvislou chůzí 35' min, pak si na 15' min sednou v restauraci a dají si zmrzlinu, pak půjdou dalších 30' min a dalších 15' min si dají někde kafčo a závěr dojdou 35' min zpátky na hotel, kde si lehnou na 60' min k bazénu – tzn.plán = 2hod 10' min město za výrazné chůze + 60' min opalování;

**Večer** - ve 20.30 je společná přednáška „prevence zranění zadního stehenního svalu – povinná a Klárka Matoušková do 1.řady 😊

**Sobota 22.4.2023** - ranní klus od 7:50hod – 800m rozklus, rozcvičení, protažení, 800m výklus a více méně společná snídaně;



**Dopoledne** - dopoledne 90% účastníků konečně celý volný den s většinovým programem,, absolutně volné, spací dopoledne“ a odpoledne výlet do Barcelony;

\*Vojta Cihlář, celý den volno a dopisování tréninkového deníku;

\*Kája Jarošová a Klárka Matoušková dopoledne volno a odpoledne výjezd na basketbalové utkání Barcelona (Satoranský, Veselý – absolventi SG Přípotoční) x Gran Canaria. S nimi na basketu i trenér a Dominik Demčenko, který si před tím vystříhl i ten výlet do Barcelony, kde se mu podařilo se ztratit a malinko pozdržet celou výpravu;

\*včerejší „kávařky“ Barunka, Valinka a Klárinka – dopoledne od 10:00 cca 80' min jen decentní poházení oštěpem na pláži; Od rozházení se cca 30 hodů softballovým míčkem po navázání odhodu z podskoku s konzultacemi trenérky Dany Jandové;

**Neděle 23.4.2023** - ranní klus od 7:50hod – 800m rozklus, rozcvičení, protažení, 800m výklus a více méně společná snídaně;

**Dopoledne** - nový, na tomto soustředění již třetí tréninkový mikrocyklus stavíme opět od úvodní síly – posilovny u hotelového bazénu našeho domácího hotelu - Les Palmeres \*\*\*\* **Rozklus, (4x50 různých přeskoků = 200 kotníčků)**, zapracovávácí kruháček 5x 12x (přeskoky v holubičce -metronomy-kliky-plavání-kliky vzad-Clubber Langy-přenášení váhy a břicho nůžtičky);

5x (10x dřep ve vzpažení + ihned po položení dynamický trojžabák + výskoky se zakopnutím 12x);

1x supersérie břicho (sedlehy-metronomy-sklapovačky – 7-7-7/6-6-6/5-5-5/4-4-4/3-3-3/2-2-2/1-1-1//;

5x (6-4-4-4-6x přemístění (snižujeme opakování a úměrně tomu zvyšujeme váhu oproti minulému týdnu +3x nástup do stojky a 40x švihadlo);

1x supersérie břicho (sedlehy-metronomy-sklapovačky – 7-7-7/6-6-6/5-5-5/4-4-4/3-3-3/2-2-2/1-1-1//;

závěr vyběhání 5x20“sec s MCH 1'40“sec + protažení;





**Odpoledne**-trénink na městském stadionu v Caille, v rozdělení do dvou skupin překážkáři kluci a holky hned v 17:00 už rozcvičení a pokusíme se zopakovat trénink z 18.4.2022 = dlouhé překážky na 300m.př. (všichni kluci výška překážky 84cm, dívky 76cm) zkráceno o 2 stopy/mezera a „gramáž“ tréninku 2x do 2př. a 3x do 5.př. – u každého velmi individuálně s video korekcí .....

\*nepřekážkáři rozcvičení až na 18:15 a jdeme 2x (100m-MK zpět-100m/5' min.int./150m submax/5' min.int./120m-MK zpět-120m) v individuálně výkonnostně přiměřených skupinách + výklus a protažení;

**Večer** od 20:45 vedoucí oddělení mládeže ČAS – Jan Koutník – další ze série přednášek = výsledky testování a predikce sportovní výkonnosti;

**Pondělí 24.4.2023** - ranní klus od 7:50hod – 800m rozklus, rozcvičení, protažení, 800m výklus a společná snídaně;

**Dopoledne** – Klára Matoušková v rekonvalescenci 300 odhodů + 3x3kola po trávě klus;

Hlavní trénink = dlouhá, vyběhávací tempa 5x500m s 6' min.int. popř.modifikace tohoto typu tréninku pro méně běhavé typy (osvědčený trénink z 23.4.2022):

	500m – 6'	500m – 6'	500m – 6'	500m – 6'	500m – 6'	poznámka'
Cihlár, Blatný	<b>1:35 - 1:34.03</b> 2022-1:39,3	<b>1:33-1:33.31</b> 2022-1:34.11	<b>1:28-1:27,5</b> 2022- 1:26.72	<b>1:23 (boty)</b> <b>1:22.1</b> 2022-1:22,63	<b>1:18 (tretry)</b> 2022-1:13.44	<b>Cih-1:07.25</b> <b>Blat-1:07.35</b>
Jarošová, Augusta	<b>1:40 -1:37,6</b> 2022-1:45.59	<b>1:35 -1:33.82</b> 2022-1:39,0	<b>1:30-1:28.39</b> 2022- 1:35,13	<b>1:28 -1:29,0</b> 2022-1:31,7	<b>500 - 1:25</b> 2022-1:32.08	<b>Aug-1:17.5</b> <b>Jar-1:18.5</b>
Chvátalová, Janků, Filipová, Demčenko,	<b>1:45 1:45,5</b> 2022-1:45.59	<b>1:40 -1:40.06</b> 2022-1:39,0	<b>1:35-1:36.00</b> 2022- 1:35,13	<b>1:30 -1:29.72</b> 2022-1:31,7	<b>500 - 1:25</b> <b>Val DNF</b> 2022-1:27.94	<i>Dem-1:20</i> <i>Chvá-1:23</i> <i>Fil-1:30</i>
	<b>300m</b>	<b>500m</b>	<b>200m</b>	<b>300m (tretry)</b>	<b>500m (tretry)</b>	<b>200m (tretry)</b>
Černá, Červenky, Linková	<b>56-50,3 !!!</b> 2022-50,26 !!!	<b>1:50-1:49,5</b> 2022-1:47,53	<b>34 -36.53!</b> <b>8'</b> 2022-30,94 !	<b>52 - 51.44</b> 2022-48,81	<b>1:40-1:37.9</b> 2022-1:46,34 <i>Ester-28.0</i>	<b>30 (tretry)</b> <i>La+A-26.0!</i> <i>Es-27,5</i>
Korbelová, Čítková, Migová, Filipková	<b>56 -54.55</b>	<b>2:00-1:57,3</b>	<b>34-32,8</b>	<b>54-53,7</b>	<b>1:50-1:48,0</b>	<b>30 (tretry)</b> <i>Mia-26,7</i> <i>Mig-27,7</i> <i>Mája-29,7</i> <i>Káča-27,7</i>

\*Bára Navrátilová – stále zatažená záda ze včerejšího tréninku dlouhých překážek – fyzioterapie s Ivou Sahánkovou;

**Odpoledne** – \*Bára Navrátilová – opět volno;

\* Klára Matoušková a Týna Migová- ta také po návštěvě fyziologie opakování ranního tréninku = 300 odhodů + 3x3kola po trávě klus;

Hlavní trénink – jen lehký trénink na přesně 60 min na městském stadionu v Calelle – Rozklus a protažení + 5x (4x6 překážek za chůze + ihned 4 překážky na cca 5 kroků (středem-švihovka-přetahovka-středem-švihovka (různá cvičení))), v int.vždy zpevňovací či netradiční cvičení;

Po tréninku vycházka k moři + zchlazení a Ondra Augusta a Jáchym Blatný, ještě plážový volejbal;

**Úterý 25.4.2023** – i závěrečný den soustředění zahajujeme téměř všichni až na Dominika Demčenka ranním klusem od 7:50hod – 800m rozklus, rozcvičení, protažení, 800m výklus a společná snídaně;

**Dopoledne** – závěrečný běh celého soustředění po pláži tak, abychom do autobusů usedali relativně uvolnění v dobré formě i náladě. Skupiny jsou s přihlédnutím k úrovni MySASY rozděleny následovně:

\*skupina Cihlář, Blatný, Jarošová – tempo 4:30' km doba zatížení 50' min;

\*skupina Filipová, Chvátalová, Augusta – tempo 5:10' km doba zatížení 45' min;

\*skupina Janků, Červenková K., Demčenko, Linková, Černá, Červenková A – tempo 5:30/km, doba zatížení 40' min;

\*skupina Migová, Korbellová, Čítková, Matoušková – tempo 6':30"sec/km, doba zatížení 40' min;

\*skupina Navrátilová – úklid pokoje č.415 tak, aby po návratu byl teoreticky využitelný k uskladnění tašek;

- výstupy z tréninku opět zaslány ke kontrole na WhatsAppovou skupinu „Šarajugend v Calelle“;

Dále pak už v 11:00 vyklizení pokojů, zabalení a oběd ve 13:00. Skupina Bus pak nasedá v 13:50hod a vyráží směr Praha; Skupina letadlo odjíždí 14:00hod na letiště;

