

Reprezentační posádky



➤ *Posádky kvalifikované na OH Tokio*

W2x J. Antošová, K. Fleissnerová, trenér J. Lukš

M1x O. Synek, trenér M. Doleček

➤ *Posádky pro dodatečnou kvalifikaci:*

M2x (O. Synek, J. Podrazil), odpovědný trenér M. Doleček

LM2x (skupina LM – M. Vraštil, J. Šimánek, J. Cincibuch), odpovědný trenér M. Vabroušek

M4x (pároví veslaři), odpovědný trenér J. Navrátil

Skupina bude rozšířena na základě výsledků závodníků v průběhu přípravného období. Zodpovědný trenér provede konečnou nominaci na základě výsledků povinných testů, společných tréninků a soustředění. Společně s výběrem do seniorské posádky M4x vznikne neuzavřená skupina U23 (priorita M4x), která bude při společné přípravě vhodným sparing partnerem.

W4- (základ loňská sestava W4-), odpovědný trenér bude určen po MČR na ergometru – 7. 2. 2021

Výběr bude doplněn dle výkonnosti po listopadovém testování (2km na trenažeru, 6km na vodě), celkem bude vybrána skupina 10 závodnic. Zodpovědný trenér provede konečnou nominaci posádek W4- (případně W2-) na základě výsledků povinných testů, společných tréninků a soustředění. Společně s výběrem do seniorské posádky W4- vznikne neuzavřená skupina U23 (priorita W4x/W4-), která bude při společné přípravě vhodným sparing partnerem.

Ostatní olympijské disciplíny - při splnění podmínek přípravného období (povinné testování) budou závodníci pozváni na jarní kontrolní závody 17.-18. 4. 2021, kde bude podle jejich aktuální výkonnosti rozhodnuto o možnosti sestavení posádky/posádek na "poslední chvíli" pro olympijskou kvalifikaci.



Varianta pro disciplínu M1x



- Pokud by O. Synek startoval na OH v disciplíně M2x, bude vypsán samostatný závod o M1x na OH
- Závodu se bude moci zúčastnit závodník, který splnil všechny podmínky zimní i jarní přípravy (testy, soustředění, výběr do posádek, kontrolní závody...)

MS 2021 Šanghaj, 17.-24. 10. 2021 CHN

- Výběr do posádek na MS seniorů A proběhne dle situace po finální kvalifikaci na OH a MS U23.



Pravidla pro výběr v kategorii U23



- Všichni závodníci této kategorie by měli primárně usilovat o reprezentaci v kategorii seniorů A
- Závodníci, kteří mají reprezentační ambice, musí plnit podmínky zimní přípravy (2x test na 6km voda -podzim, jaro. 2x 6km na ergometru a 2x test na 2km na ergometru)
- Na základě výsledku-závodu na 6km na malých disciplínách (27. 3. 2021) budou závodníci pozváni na kontrolní závody na 2km (KZ Račice, 17.-18. 4. 2021)
- Po KZ Račice jmenuje Ústřední trenér ČVS odpovědné trenéry pro jednotlivé disciplíny
- Prioritu při nominacích posádek mají velké disciplíny: M4x, M8+, W4x, W8+
- MS U23, Račice: cílem je obsadit pokud možno co nejvíce konkurenceschopných posádek.

Modelové tréninkové ukazatele (2. 11. 2020 – 7. 2. 2021)



Týden	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	
Datum	2.-8.11.	9.-15.11.	16.-22.11	23.-29.11.	30.11-6.12.	7.-13.12	14.-20.12	21.-27.12.	28.12.-3.1.	4.-10.1	11.-17.1.	18.-24.1.	25.-31.1	1.-7.2.	
Tr. jednotky celkem	14	15	14	10	9	15	15	6	8	15	10	15	14	10	
Tr. objem celkem (hod.)	19,5	19,5	17,5	11,4	12,8	21,2	21	5,5	8,5	18	12,4	19,5	17,5	11,4	
Čas zatížení	Veslování (hod.)	9	12	10	7,2	4,5	7,5	9	2,5	3,5	8	8,2	12	10	7,2
	Posilování (min.)	180	270	270	100	200	370	270	100	150	270	100	270	270	100
	Ostatní (běh, kolo...)	210	90	90	60	210	210	210	50	60	140	60	90	90	60
	Core trénink	120	60	60	60	60	120	120		60	120	60	60	60	60
	Strečink	60	30	30	30	30	60	60	30	30	60	30	30	30	30
	Hra	60					60	60			60				
Tréninkové jednotky	Veslování	6	8	7	6	3	5	6	2	3	6	6	8	7	6
	Posilování	2	3	3	1	2	4	3	2	2	3	1	3	3	1
	Ostatní (běh, kolo...)	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1
	Core trénink	2	1	1	1	1	2	2		1	2	1	1	1	1
	Strečink	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5
	Hra	1					1	1			1				
Veslování (km)	120	145	125	90	60	100	120	30	45	100	100	145	125	90	
Z1 Regenerační		8	4	6							6	8	4	6	
Z2 Základní vytrvalost (la 1-2)	80	90	75	55	60	60	70	30	40	60	65	90	75	60	
Z3 Tempová vytrvalost (la 2-3)	33	32	33	17		23	33		5	23	17	32	33	12	
Z4 Intenzivní vytrvalost (la 3-4)	6	8	8	2		16	16			16	4	8	8	2	
Z5A Hranice ANP (la4-6)		6	4	7							5	6	3	5	
Z5B Aerobní kapacita (la 6-10)				3							1		1	3	
Z5C Anaerobní kapacita	1	1	1			1	1			1	2	1	1	2	

Modelové tréninkové ukazatele (8. 2. 2021 – 16. 5. 2021)

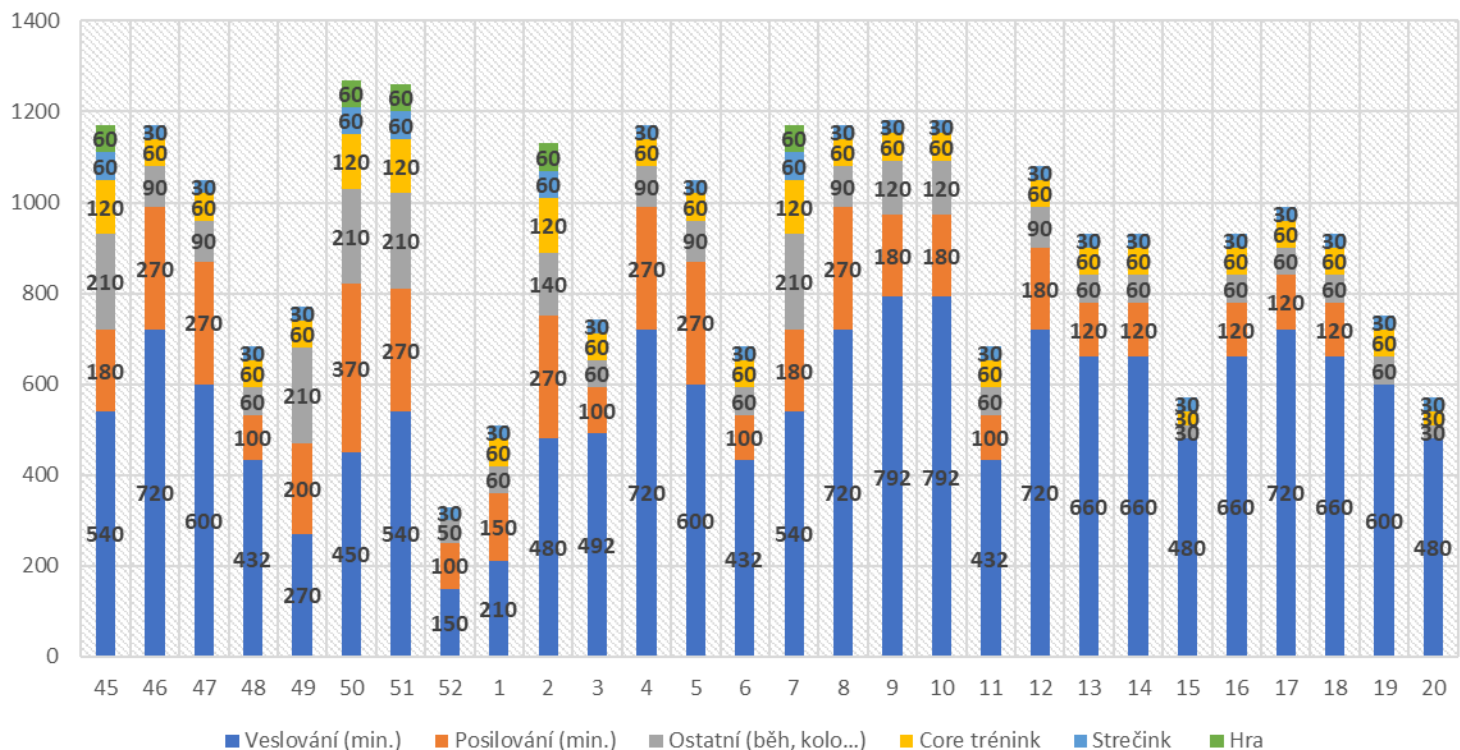


Týden	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Datum	8.-14.2.	15.-21.2.	22.-28.2.	1.-7.3.	8.-14.3.	15.-21.3.	22.-28.3.	29.3.-4.4.	5.-11.4.	12.-18.4.	19.-25.4.	26.4.-2.5.	3.-9.5.	10.-16.5.	
Tr. jednotky celkem	14	15	15	15	10	14	13	13	12	13	13	13	11	12	
Tr. objem celkem (hod.)	19,5	19,5	19,7	19,7	11,4	18	15,5	15,5	9,5	15,5	16,5	15,5	12,5	9,5	
Čas zatížení	Veslování (hod.)	9	12	13,2	13,2	7,2	12	11	11	8	11	12	11	10	8
	Posilování (min.)	180	270	180	180	100	180	120	120		120	120	120		
	Ostatní (běh, kolo...)	210	90	120	120	60	90	60	60	30	60	60	60	60	30
	Core trénink	120	60	60	60	60	60	60	60	30	60	60	60	60	30
	Strečink	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Hra	60													
Tréninkové jednotky	Veslování	6	8	9	9	6	8	8	8	10	8	8	8	8	10
	Posilování	2	3	2	2	1	2	2	2		2	2	2		
	Ostatní (běh, kolo...)	2	2	2	2	1	2	1	1	0,5	1	1	1	1	0,5
	Core trénink	2	1	1	1	1	1	1	1	0,5	1	1	1	1	0,5
	Strečink	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
	Hra	1													
Veslování (km)	120	145	162	162	90	145	132	110	94	132	140	132	110	94	
Z1 Regenerační		8	8	9	6	8	13	16	16		12	13	16	16	
Z2 Základní vytrvalost (la 1-2)	80	90	102	102	60	90	80	72	70	100	95	80	72	70	
Z3 Tempová vytrvalost (la 2-3)	33	32	35	30	24	27	27	15		32	25	27	15		
Z4 Intenzivní vytrvalost (la 3-4)	6	8	10	10		8	5					5			
Z5A Hranice ANP (la4-6)		6	6	6		6					7				
Z5B Aerobní kapacita (la 6-10)				4		5	6	5	6			6	5	6	
Z5C Anaerobní kapacita	1	1	1	1		1	1	2	2		1	1	2	2	

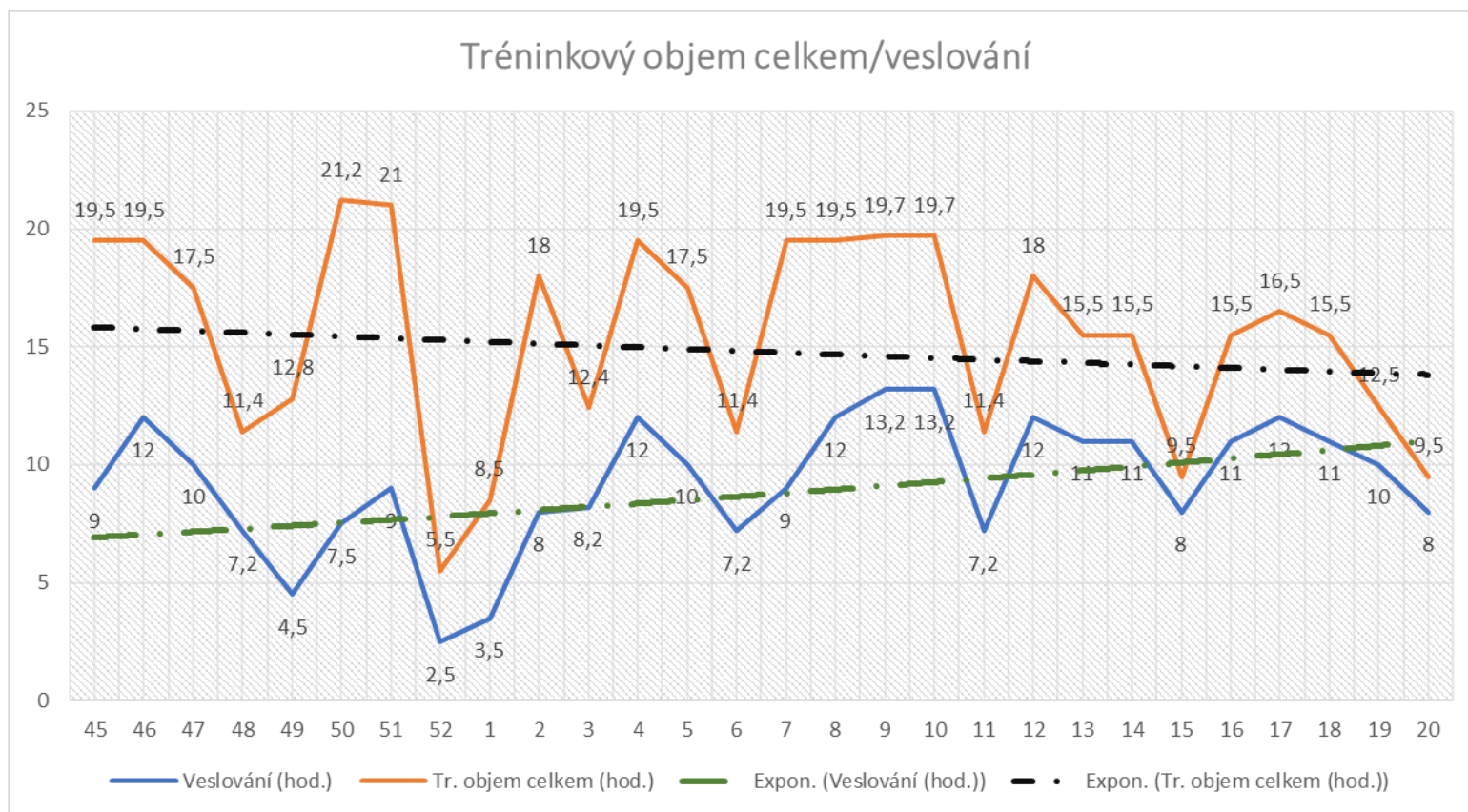
Modelové tréninkové ukazatele



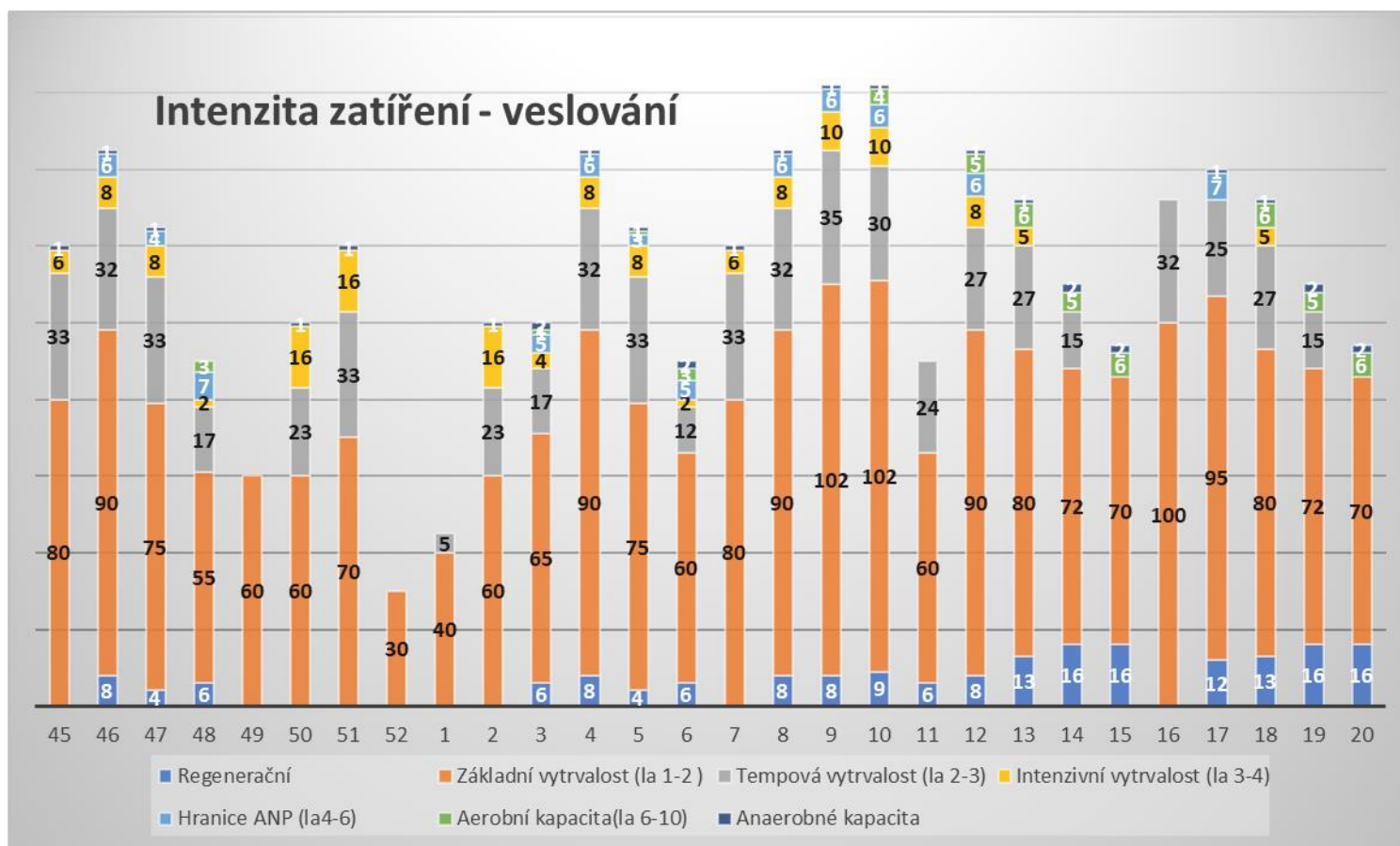
Skladba tréninkového programu



Modelové tréninkové ukazatele



Modelové tréninkové ukazatele



Modelové tréninkové ukazatele



Intenzita zatížení - veslování

