

DÁLKOVÉ PLAVÁNÍ



Open water swimming

- sportovní disciplína konaná na otevřené vodě (řeka, jezero, oceán)
- vytrvalostní disciplína trvající i několik hodin
- délka tratí je 5, 10, 25 a více km
- maratóny nad 30km (nejdelší závod světa 88km Marnandarias-Parana Arg.)
- MS, ME 5, 10, 25 km
- OH pouze 10km (poprvé letos v Pekingu)
- dálkový plavci vyšší podíl tukové složky oproti bazénovým plavcům 8-16%
- VC plic 6000-8000ml
- TF: 140-150 při závodě

Regenerace v DP:

- 1. Vyplavání** aktivní druh odpočinku, vyplavení laktátu
někdy nahrazuje zcela celou tréninkovou jednotku
- 2. Strečink** zabraňuje nahromadění kyseliny mléčné ve svalech
urychlení regenerace svalů
- 3. Masáž** zmírňuje bolesti, zlepšuje krevní oběh, uvolňuje napětí
- 4. Vodní procedury** uvolnění svalových spasmů
- 5. Sauna**
- 6. Spánek jako pasivní odpočinek**

ROSTISLAV VÍTEK 1976

- DP se věnuje 17 let (reprezentace), jeho zaměstnání
- úspěchy: OH Peking 17.místo
 MS 2006 Neapol 9.místo 25km
 ME 2006 Balaton 6.místo 25km
- několikanásobný mistr ČR
- další cíle?..... objet celý světový pohár (10 závodů)
 přeplavat kanál La-Manche
- nejoblíbenější závod,trať : 57km ze Santa Fé do Coronda (po řece)- tvrdé podmínky

Roční plán:

- 2500-3000km/rok10-18 km/den
- 6 dní zatížení/týdně po 11 jednotkách
- 2-3 jednotky zatížení ve vodě/den po 2-3hod + suchá příprava
- Sezona je rozdělena na více vrcholů se zaměřením na jednotlivé závody SP. Odpočinkové období mezi jednou a druhou sezonou je o Vánocích a trvá pouze 1 týden.

Regenerace:

- 1-2x týdně masáž dle potřeby
- možnost i perličkové koupele 2x týdně
- potravinové doplňky
- váha: 76-78kg výška: 182cm tuky:10%

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
500R,30x50lehce,16X25 D bok,30x 50 DZ,ZP,PK,16x25D,30x50lehce	6x(100PZ,1K),20x25PZ,2x(3x200K),200V,2X(3x100K),100V	800R,16x25NH,6x50HS,1min,200V,6x50HS,200V,6x50Z,200V,6x50HS,16x25N.,800K	300K,300PZ 8x100z 1,45 2x8x100 1,30 400v 8x100K 1,20 600V	200N,200Z,200K, 4x(50 45",100 1,30,150 2,15") +200V 400PZTC,1000K na záběr	500R,16x50K 50",16x50Z 50",16x50K50",700Z	57km Santa Fé-Coronda
6,5km 2,0h.	4,0km 1,5h.	4,2km 1,5h.	4,8km 2,0h.	4,0km 1,5h.	3,6km 1,0h.	57km 7-10h. Občerstvení 10-20min
Posilování 0,5h.	Posilování 0,5h.	Posilování 0,5h.	Strečink 0,5h.	Posilování 0,5h.	Strečink 0,5h.	TF:140t/min.
2K,2N,2PZ,2K,2N, 12x25PZ,800D, 6x(1PZ,50NH,1K,25S),800N,8x(200a 50)	400R,30x50Rychle,10x50TC,10x100H S1,45"min.20x50DTC,20x50Z,5x200N	3000m vyplavání	600R,10X50Z 50",4x(4x200)+200v,	500K,500Z, 1-2-3-2-1 K,Z 5x250NHS svižně,2(x10x50)K 45"	Volné vyplavání	
7,5km 2,0	4,2km 1,5h.	3,0km 1,0	5,0km 2,0h.	5,0km 2,0h.	2,0km 1,0h.	
strečink 0,5h.	Strečink 0,5h.	Masáže 1,0h	Novináři,tiskovky	Masáž 1,0h.	Technický meeting	

Týden před závodem:

Ve všeobecně přípravném období:

rychlostně-vytrvalostní trénink

X

vytrvalostní trénink

naplavané km 53,8km

X

70-80km

19,0h. Voda

X

22h

2,0h. Posilování

X

3-4h.

2,0h strečink

X

2h.

2,0h. Masáž

X

2h.

TF okolo 150-165t/min









