

# HODNOCENÍ AKCE

**Akce:** VT SCM – Střední Čechy

**Termín:** 28. 4. 2018 – 6. 5. 2018

**Místo:** Bedřichov, Špindlerův Mlýn

**Trenéři:** Miloslav Lhotka, Andrea Balášová, Jiří Baláš, **Kondiční trenér:** Adam Kavřík

**Účastníci:** LoNy – Konšelová Tereza, Konšelová Bára (sparing), SKPNy – Apltauerová Kateřina, AŠMB – Jetel Jakub, Čanaky Kristýna, Výmolová Tereza, Lhotka Michal (sparing), NePK – Žaludek Ondřej (sparing), PKČá – Ťok Adam (sparing), SOPKo – Lelková Blanka, Reslová Klára, Suk Maxim, Humlíček Jakub, Peková Johana, Vránová Gabriela, Jurčíková Kristýna (sparing), Suk Daniel (sparing), Bureš Tomáš (sparing), Nováková Marie (sparing), Nováková Vendula (sparing), Olivová Viktorie (sparing), Šilarová Barbora (sparing), Šilarová Vendula (sparing), Zelená Eliška (sparing)

**Hodnocení:** Soustředění bylo zahájeno společným přesunem do Špindlerova Mlýna z Prahy, kde se většina plavců zúčastnila Letního přeboru Středočeského kraje a Prahy. Tréninky ve vodě probíhaly v době od 6:00 do 10:00 hod a odpoledne od 16:00 do 19:00. Plavci se střídali ve dvou skupinách. Program ve vodě byl z velké části orientován na plavání hlavním plaveckým způsobem. Na suchu byl zařazen aerobní trénink v podobě horské turistiky. Po celou dobu pobytu nás provázelo nádherné jarní počasí, proto bylo možné zařadit i delší a náročnější túry. Prostory Wellness centra byly k dispozici v úterý a pátek večer. Ubytování i stravování v hotelu Vojenského rekreačního centra VOLAREZA a bylo na skvělé úrovni.

Celý pobyt se obešel bez větších zdravotních problémů, v případě potřeby měli plavci k dispozici lékaře. Všichni přistupovali k tréninku ve vodě i na suchu zodpovědně, nebylo nutné řešit žádné kázeňské prohřešky.

Velké poděkování patří vedení Vojenského rekreačního centra Bedřichov, zejména paní Michaela Baraníkové za perfektní zajištění soustředění, všem kolegům a plavcům za jeho bezchybný průběh.



Miloslav Lhotka, Andrea Balášová