



HODNOCENÍ AKCE

Akce : VT SCM Západní Čechy

Termín : 27. 8. - 31. 8. 2017

Místo : SC Nymburk

Trenéři plavání: Bc. Lukáš Luhový, Bc. Zuzana Panýrková

Kondiční trenér: Bc. Adolf Blecha

Družstvo trenér Luhový:

SIPL – Borovanský Robert 01, Karnold Adam 01, Tikovský Daniel 01, Kastelic Darek 01, Ryšavý Philip 01, Krček Jakub 02, Marek Jakub 02, Štafurik Filip 02, Cingroš Marek 03, Polcarová Tereza 01, Trinerová Lucie 01, Zekuciová Izabela 01, Nováková Kristýna 02

RPI – Čermák Václav 00

SnKV – Polášek Richard 01

Družstvo trenérka Panýrková:

SIPI – Kopejtková Štěpánka 02, Švábková Alena 02, Řezníčková Alena 03, Panýrková Klára 04

JiDo – Vítovcová Adéla 04

SnKV – Macháčková Klára 03, Harmašová Nicole 04, Juštíková Karolína 04

TJKt – Novosadová Julie 04

Omluveni:

SIPi – Marek Matěj 02, Štěrbová Michaela 02 (závody), Šebestová Lucie 01 (soustředění SCM DP), Šimová Markéta 04 (rodinná dovolená)

RPI – Veliký Vladislav 02, Vodičková Michaela 02, Heltová Alexandra 03 (klubové soustředění)

Dřívější odjezdy:

-

Obecné hodnocení:

Úvodní soustředění SCM Západní Čechy se uskutečnilo v termínu 27. 8. – 31. 8. 2017 ve Sportovním centru Nymburk. Tréninková družstva byla rozdělena do dvou skupin, které se střídali v pravidelném režimu.

Cílem tohoto úvodního soustředění byl rozvoj obecné vytrvalosti a rozvoj všeobecné tělesné kondice. Součástí soustředění byl test fyzické zdatnosti - Cooperův test (běh 12 minut). K regeneraci jsme využili relaxační bazén, saunu a strečinková cvičení. Strava byla dostačující a bez problému.

Tréninkové ukazatele:

Tréninková skupina L. Luhový :

Plaveckého tréninku: 700 minut (celkem 36 300m)

Suché přípravy: 480 minut

Tréninková skupina Z. Panýrková :

Plaveckého tréninku: 700 minut (celkem 35 800m)

Suchá příprava: 390 minut

Testy :

1. Cooperův test 12minut běh

tréninky a výsledky testu k nahlédnutí viz. příloha, www.czechswimming.cz

Poděkování:

Děkuji Zuzaně Panýrkové a kondičnímu trenérovi Adolfu Blechovi za pomoc při zajištění hladkého průběhu soustředění.

Obrovské díky patří taktéž všem zaměstnancům SC Nymburk. Závěrem přeji Všem zúčastněným úspěšný vstup do plavecké sezóny.

Hodnocení vypracoval:

Bc. Lukáš Luhový

V Plzni, 31. 8. 2017