

Hodnocení akce VT Srní – SCM2 Praha

Místo konání: Srní

Datum: 13.10.-18.10.2019

Trenéři: Martin Břenda, Martin Bejček

Účastníci:

- Boh: Judickij Michal, Carda Jan, Lahoda David, Sýkorová Tereza Anna, Seidlová Veronika
- MoP: Hrdlička Matěj, Špáňár Ondřej, Bittner Jiří, Ryba Ondřej, Zwolský Vojtěch, Ferusová Alexandra, Novotný Šimon(SPARING)
- SKS: Bartošová Denisa, Vráblíková Veronika
- SkASC: Dandová Anna
- ELT: Paliwal Adam

Ostatní účastníci omluveni z důvodu nemoci, školní docházky.

Hodnocení:

Soustředění jsme zahájili v neděli 13.10. odpoledním tréninkem. Akce byla zaměřena na vytrvalost a speciální vytrvalost. Plavci absolvovali trénink ve vodě 2h ráno a 2h odpoledne, k dispozici jsme měli 3-4 dráhy. Suchá příprava probíhala každý den-2x formou procházky po krásné malebné přírodě kolem plavebního kanálu a podruhé po Vlčí stezce, 2x v hale kde suchá příprava byla zaměřena na posilování s vlastní vahou, kompenzační cvičení a následné protahování. Ubytování bylo zařízeno v hotelu Srní, kde probíhalo také stravování, vše na vysoké úrovni. Velice milý personál v hotelu Srní nám vyšel se vším nám vstříc.

Soustředění plavci zvládli bez větších problémů, naplaváno máme 51,3km za 19h strávených ve vodě. Soustředění proběhlo bez sebemenších problémů, plavce chválíme.

V Praze dne 22.10.2019

Martin Břenda, Martin Bejček

