

HODNOCENÍ AKCE

Akce: VT SCM – Střední Čechy

Termín: 14. 8. 2020 – 19. 8. 2020

Místo: Bedřichov, Špindlerův Mlýn

Trenéři: Miloslav Lhotka, Adam Kavřík (SOPKo), Tomáš Lesňák (KSPKI)

Účastníci: SOPKo – Humlíček Jakub, Olivová Viktorie, Kvaček Tomáš, **KSPKI** – Kohoutová Zdeňka, Alešová Anna, Hloušková Edita, **PLAF** – Böhmová Tereza, Tomková Kateřina, **PKPří** – Červenková Denisa, Červenková Kateřina, **NePK** – Mňuková Kristýna, Pumannová Anna, **AŠMB** – Turek Jakub, Mittner Jakub, Pekař David, Šindlerová Simona. Za omluvené členy SCM byli doplněni sparingpartneři z oddílů KSPKI a SOPKo.

Hodnocení:

Soustředění bylo zahájeno v pátek 14.8. ve Vojenské zotavovně ve Špindlerově Mlýně. Tréninky ve vodě probíhaly ve dvou skupinách v době od 6:00 do 10:00 hod a odpoledne od 16:00 do 19:00. Tréninky ve vodě byly orientovány na aerobní práci s přihlédnutím k současné výkonnosti jednotlivých plavců. Součástí tréninku byla jedna testová baterie: test 1: 8 x 200 HZ, s5". Suchá příprava byla soustředěna na horskou turistiku, v případě nepříznivého počasí byla využita tělocvična. Pro regeneraci byl k dispozici prostor Wellnesscentra. Pro plavce byla k dispozici i masérka. Ubytování i stravování ve Vojenském rekreačním centru VOLAREZA bylo tradičně na velmi vysoké úrovni. Celý pobyt se obešel bez vážnějších zdravotních problémů. Přístup k tréninku byl u všech naprosto bezproblémový a nebylo nutné řešit žádné kázeňské prohřešky. Tréninkové ukazatele: celkem bylo 15 hodin ve vodě, 44,5 km, 13 hodin aerobní suché přípravy (horská turistika + tělocvična, [SCM-SČK léto2020](#)).

Poděkování patří všem trenérům a plavcům za bezproblémový průběh soustředění a vedení Vojenského rekreačního centra Bedřichov za zajištění pobytu.

V Kolíně 19.8.2020

Ing. Miloslav Lhotka, Ph.D.

Přílohy:

- 1) rozpis tréninků
- 2) testy