ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

HODNOCENÍ AKCE

Akce : VT SCM2 Západní Čechy

Termín : 17. - 23. 3. 2019

Místo : SC Nymburk

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

Kondiční trenér: Bc. Adolf Blecha

Družstvo trenér Luhový:

SlPL – Karnold Adam 01, Kastelic Darek 01, Polášek Richard 01, Marek Jakub 02, Štafurik Filip 02, Cingroš Marek 03, Suda Václav 03, Nováková Kristýna 02, Pužmanová Tereza 02, Tondrová Veronika 02, Tužilová Markéta 02, Vodičková Michaela 02

Sparing – Dunaiev Semen 01

Družstvo trenérka Panýrková:

SlPl – Drahoš Jan 04, Hlaváč Jan 04, Kracíková Adéla 03, Řezníčková Alena 03, Chocholatá Kateřina 05, Šímová Markéta 04

BaSo – Růžička Martin 04

SnKV – Harmašová Nicole 04, Macháčková Klára 03

Omluveni:

SlPl – Borovanský Robert 01 (studijní důvody), Krček Jakub 02 (studijní důvody), Chocholatý Tomáš 04 (studijní důvody), Vacková Natálie 05 (po zranění), Vítovcová Adéla 04 (studijní důvody)

TJKt – Novosádová Julie 04 (studijní důvody)

SnKV – Juštíková Karolína 04 (studijní důvody)

Pozdější příjezdy:

20. 3. Tondrová Veronika 02 (nemoc)

Dřívější odjezdy:

20. 3. Cingroš Marek 03 (nemoc)
21. 3. Chocholatá Kateřina 05 (zahraniční závody)
21. 3. Drahoš Jan 04 (zahraniční závody)

Obecné hodnocení:

Soustředění SCM2 Západní Čechy se uskutečnilo v termínu 17. – 23. 3. 2019 ve Sportovním centru Nymburk. Tréninková družstva byla rozdělena do dvou skupin podle věku a výkonnosti, které se střídala v pravidelném režimu.

Cílem tohoto soustředění byl rozvoj anaerobní kapacity plavané převážně hlavním způsobem, prokládané aerobními úseky. Dále byl kladen důraz na správné provedení techniky jednotlivých plaveckých způsobů, obrátek a výjezdů. Součástí soustředění byly tři kontrolní testy (1. 7x200 HZ Step test, 2. 6x100 HZn, 3. 10x100 K). Náplň suché přípravy obsahovala posilovací cvičení s vlastní vahou (intenzivní kruhový trénink), atletickou průpravu, cvičení v posilovně (kruhový silový trénink) a cvičení s důrazem na dynamiku. K regeneraci jsme využili relaxační bazén, saunu a strečinková cvičení. Strava byla jako vždy dostačující a bez problému.

Tréninkové ukazatele:

Tréninková skupina L. Luhový :

Plaveckého tréninku: 1390 minut (celkem 72 700m)

Suché přípravy: 380 minut

Tréninková skupina Z. Panýrková :

Plaveckého tréninku: 1520 minut (celkem 75 400m)

Suchá příprava: 320 minut

Testy :

1. 7x200 HZ Step test is 5‘

2. 6x100 HZn is 3‘

3. 10x100 K is 2‘

Tréninky a výsledky testů k nahlédnutí viz. příloha, www.czechswimming.cz

Poděkování:

Děkuji trenérce Zuzaně Panýrkové a kondičnímu trenérovi Adolfu Blechovi za pomoc při zajištění hladkého průběhu tohoto posledního soustředění v sezóně 2018/2019.

Obrovské díky patří taktéž Jindře Langové a všem zaměstnancům SC Nymburk. Závěrem přeji Všem zúčastněným vše nejlepší do zbytku plavecké sezóny.

Úvodní soustředění plavecké sezóny 2019/2020 se uskuteční v termínu **21. – 25. 8. 2019** ve SC Nymburk.

Hodnocení vypracoval:
Bc. Lukáš Luhový
V Plzni, 24. 3. 2019