



ČESKÝ SVAZ
PLAVECKÝCH SPORTŮ

HODNOCENÍ AKCE

Akce: VT SCM2 Západní Čechy

Termín: 25. 8. - 29. 8. 2018

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, Kastelic Darek 01, Polášek Richard 01, Krček Jakub 02, Marek Jakub 02, Štafurik Filip 02, Suda Václav 03, Chocholatý Tomáš 04, Nováková Kristýna 02, Tondrová Veronika 02, Tužilová Markéta 02, Pužmanová Tereza 02, Vodičková Michaela 02, Řezníčková Alena 03

PKPí/SIPI – Kracíková Adéla 03

Družstvo trenérka Panýrková:

SIPI – Drahoš Jan 04, Hlaváč Jan 04, Šímová Markéta 04, Chocholatá Kateřina 05, Vacková Natálie 05

BaSo – Růžička Martin 04

JiDo – Vítovcová Adéla 04

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

TJKt – Novosádová Julie 04

Omluveni:

SIPi – Cingroš Marek 03 (zranění, omluven 25. 8.)

Dřívější odjezdy:

-

Obecné hodnocení:

Úvodní soustředění SCM2 Západní Čechy se uskutečnilo v termínu 25. – 29. 8. 2018 ve Sportovním centru Nymburk. Tréninková družstva byla rozdělena do dvou skupin (rozděleny podle věku), 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 jako vždy dostačující a bez problému.

Tréninkové ukazatele:

Tréninková skupina L. Luhový :

Plaveckého tréninku: 730 minut (celkem 40 100m)

Suché přípravy: 390 minut

Tréninková skupina Z. Panýrková :

Plaveckého tréninku: 760 minut (celkem 40 100m)

Suchá příprava: 390 minut

Testy :

1. Cooperův test 12minut běh

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

Poděkování:

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

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

Další soustředění SCM2 Západní Čechy se uskuteční v termínu 27. 10. – 2. 11. 2018.

Hodnocení vypracoval:

Bc. Lukáš Luhový

V Plzni, 30. 8. 2018

