



ČESKÝ SVAZ  
PLAVECKÝCH SPORTŮ

## HODNOCENÍ AKCE

**Akce:** VT SCM2 Západní Čechy

**Termín:** 16. - 22. 2. 2020

**Místo:** SC Nymburk

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

**Kondiční trenér:** Bc. Adolf Blecha

**Družstvo trenér Luhový:**

*SIPL – Krček Jakub 02, Marek Matěj 02, Suda Václav 03, Drahoš Jan 04, Hlaváč Jan 04, Chocholatý Tomáš 04, Růžička Martin 04, Mikulíková Hedvika 04, Řezníčková Alena 03, Harmašová Nicole 04, Lelková Blanka 04, Šimová Markéta 04*

*Sparing – Svobodová Michaela 01, Tondrová Veronika 02*

**Družstvo trenérka Panýrková:**

*SIPI – Filip Tomáš 05, Sladký Matěj 05, Chocholatá Kateřina 05, Vacková Natálie 05, Sedláčková Veronika 05, Dvorská Veronika 06, Šrailová Anna 06*

*JiDo – Fait Martin 05*

*BaSo – Holub Vít 05*

*RejDo – Jahnová Lucie 06, Nushartová Andrea 06*

**Omluveni:**

*SIPI – Kracíková Adéla 03 (nemoc), Štafurik Filip 02 (zranění)*

## **Dřívější odjezdy:**

*JiDo – 20. 2. Fait Martin 05 (studijní důvody)*

*RejDo – 21.2. Jahnová Lucie 06, Nushartová Andrea 06 (plavecké závody)*

## **Obecné hodnocení:**

Soustředění SCM2 Západní Čechy se uskutečnilo v termínu 16. – 22. 2. 2020 ve Sportovním centru Nymburk. Tréninková družstva byla rozdělena do dvou skupin podle výkonnosti a věku, které se střídala v pravidelném režimu.

Cílem tohoto soustředění byl rozvoj aerobní kapacity. Dále byl kladen důraz na správné provedení techniky jednotlivých plaveckých způsobů, obrátek a vlnění. Náplň suché přípravy obsahovala posilovací cvičení s vlastní vahou (intenzivní kruhový trénink), cvičení v posilovně (kruhový silový trénink) a cvičení s důrazem na dynamiku. K regeneraci jsme využili relaxační bazén, saunu a strečinková cvičení. Strava byla dostačující a bez problému.

## **Tréninkové ukazatele:**

Tréninková skupina L. Luhový :

Plaveckého tréninku: 1500 minut (celkem 86 300m)

Suché přípravy: 320 minut

Tréninková skupina Z. Panýrková :

Plaveckého tréninku: 1460 minut (celkem 82 100m)

Suchá příprava: 360 minut

tréninky jsou k nahlédnutí viz. příloha, [www.czechswimming.cz](http://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.

Hodnocení vypracoval:

Bc. Lukáš Luhový

V Plzni, 24. 2. 2020

