



ČESKÝ SVAZ  
PLAVECKÝCH SPORTŮ

## HODNOCENÍ AKCE

**Akce:** VT SCM2 Západní Čechy

**Termín:** 21. 8. - 25. 8. 2019

**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, Štafurik Filip 02, Suda Václav 03, Chocholatý Tomáš 04, Drahoš Jan 04, Hlaváč Jan 04, Kracíková Adéla 03, Řezníčková Alena 03, Šimová Markéta 04*

*BaSo – Růžička Martin 04*

*SnKV – Harmašová Nicole 04*

*SOPKo – Lelková Blanka 04*

### **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*

**Omluveni:**

*RejDo – Jahnová Lucie 06 (klubové soustředění), Nushartová Andrea 06 (klubové soustředění)*

*SnKV – Macháčková Klára 05 (klubové soustředění)*

### **Dřívější odjezdy:**

*SIPi – 23. 8. Dvorská Veronika (dovolená), 23. 8. Marek Matěj (závody), 24. 8. Krček Jakub (závody), 24. 8. Chocholatý Tomáš (závody), 24. 8. Chocholatá Kateřina (závody)*

*SOPKo – 24. 8. Lelková Blanka (závody)*

### **Obecné hodnocení:**

Úvodní soustředění SCM2 Západní Čechy se uskutečnilo v termínu 21. – 25. 8. 2019 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: 720 minut (celkem 39700m)

Suché přípravy: 420 minut

Tréninková skupina Z. Panýrková :

Plaveckého tréninku: 720 minut (celkem 39700m)

Suchá příprava: 420 minut

### **Testy :**

## 1. Cooperův test 12minut běh

tréninky a výsledky testu 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.

Další soustředění SCM2 Západní Čechy se uskuteční v termínu 3. – 9. 11. 2019.

Hodnocení vypracoval:

Bc. Lukáš Luhový

V Plzni, 26. 8. 2019

