



ČESKÝ SVAZ
PLAVECKÝCH SPORTŮ

HODNOCENÍ AKCE

Akce: VT SCM2 Západní Čechy

Termín: 22. 8. - 26. 8. 2020

Místo: SC Nymburk

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

Kondiční trenér: Bc. Adolf Blecha

Družstvo trenér Luhový:

SIPL – Suda Václav 03, Chocholatý Tomáš 04, Hlaváč Jan 04, Růžička Martin 04, Filip Tomáš 05, Sladký Matěj 05, Harmašová Nicole 04, Lelková Blanka 04, Šimová Markéta 04, Chocholatá Kateřina 05, Sedláčková Veronika 05, Vacková Natálie 05

BaSo – Holub Vít 04

Družstvo trenérka Panýrková:

SIPI – Honomichl Tomáš 06, Korčák Šimon 06, Šrailová Anna 06, Odehnalová Helena 07

SnKV – Baslerová Barbora 07

RejDo – Janová Lucie 06, Nushartová Andrea 06

Omluveni:

TjKt – Novosádová Julie 04 (klubové soustředění)

JiDo – Fait Martin 05 (klubové soustředění)

SIPI – Šimsová Johanka 07 (rodinné důvody), Zaradič Ellen (trénuje v zahraničí)

Dřívější odjezdy:

Žádné dřívější odjezdy.

Obecné hodnocení:

Úvodní soustředění SCM2 Západní Čechy se uskutečnilo v termínu 22. – 26. 8. 2020 ve Sportovním centru Nymburk. Tréninková družstva byla rozdělena do dvou skupin (rozděleny podle věku a výkonnosti), které se střídali v pravidelném režimu.

Cílem tohoto úvodního soustředění byl rozvoj obecné plavecké vytrvalosti a 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.

Na úvodní soustředění byli v rámci spolupráce s Krajským plaveckým svazem plzeňského kraje pozváni všichni osobní trenéři nominovaných plavců. Tenhle bonus hodnotím velice pozitivně a z dlouhodobějšího hlediska jsem pro jeho ustálení do sezonního programu SCM2 Západní Čechy.

Tréninkové ukazatele:

Tréninková skupina L. Luhový :

Plaveckého tréninku: minut (celkem 42100m)

Suché přípravy: minut

Tréninková skupina Z. Panýrková :

Plaveckého tréninku: minut (celkem 41950m)

Suchá příprava: 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 a v neposlední řadě Krajskému plaveckému svazu plzeňského kraje k možnosti pozvat osobní trenéry na tohle úvodní soustředění.

Závěrem přeji Všem zúčastněným úspěšný a klidný vstup do plavecké sezóny.

Další soustředění SCM2 Západní Čechy je naplánováno v termínu 1. – 7. 11. 2020 opět ve SC Nymburk.

Hodnocení vypracoval:

Bc. Lukáš Luhový

V Plzni, 27. 8. 2020

