



HODNOCENÍ VT SCM IB

Termín: 13. – 18. září 2020

Místo: Volary

Vedoucí soustředění: Tomáš NETERDA

Trenéři: Michal Beránek

Nominace: soustředění se zúčastnili 3 plavci (viz seznam) z 23 řádně pozvaných

Seznam účastníků:

- | | |
|-------------------|------|
| 1. ČERMÁK Václav | ÚAPS |
| 2. DUNAIEV Semen | ÚAPS |
| 3. JANÝROVÁ Lucie | SIPI |



Pochopitelná neúčast:

- studium USA – Adéla Vavřinová (SCPAP), Kateřina Matošková (SKPLi)
- nemoc – Radek Grupáč (ÚAPS), Zuzana Volovecká (KPSOs),

Bez udání důvodů:

Ondřej Smrček (MoP)

Neomluven:

Jakub Krček (SIPI), Matyáš Svoboda (TJZn)

Hodnocení:

- ubytování a stravování bylo zajištěno v apartmánech U Kadleců, obědy jsme řešili během cyklistických výletů, snídaně a večeře na přiměřené úrovni
- tréninky v bazénu – ranní trénink od 6.00 do 8.00 hod, odpolední trénink 16.00 – 18.00 hod. Naplavali jsme 57,3 km.
- tréninky na suchu

- na kolách - v pondělí jsme absolvovali výšlap na Plešné jezero (70 km) a v úterý do Boubínské pralesa a k Boubínskému jezírku (36 km), čtvrteční plánovaný výšlap na Knížecí stolec (1236 m n. m.) se z důvodů špatného počasí neuskutečnil.



- kanoe – vydali jsme se ve středu na Vltavu na trať 10 km z Pěkné do Nové Pece



- zaměření - soustředění jsme zaměřili vzhledem k začátku sezóny a rozdílné tréninkové připravenosti na aerobní práci ve vodě a na suchu, pro zpestření jsme zařadili dva tréninky z prostředí přípravy plavců na Arkansaské univerzitě
- jako regeneraci jsme využívali vířivku na bazéně a v ubytovacím prostoru Apartmánů Kadleců



- testy - tradičně se tady držíme dvou testů, kde vedeme srovnání s jednotlivými roky
- lékárnička – po zkušenostech z loňských let jsme měli k dispozici základní léky.

Poděkování patří za pomoc při vedení tréninku v bazénu i na suché přípravě Michalu Beránkovi
V neposlední řadě patří poděkování vedoucímu penzionu p. Jiřímu Kadlecovi, který se snažil nám vytvořit „domácí“ podmínky a stejně tak i vedoucí bazénu pí. Mileně Papouškové.

Hodnocení ze strany plavců

Tento rok se uskutečnilo soustředění na místo v Srní, ve Volarech. Počet účastníků nebyl zrovna nejvyšší, avšak i přesto jsme si dobře zatrénovali a užili si spoustu zábavy. Jak je už zvykem, hlavní náplní byla voda a kolo. Pro zpestření jsme dostali nabídku sjezdu řeky na kánoích, které jsme s nadšením využili. Až na poslední den nám přálo počasí. Ubytování a strava hodnotíme velmi pozitivně, snídaně byly formou švédských stolů. Celkově hodnotíme soustředění jako velmi vydařené a budeme se těšit na další. ☺

Termín dalšího soustředění bude buď 24. – 30. 1. 2021 nebo 31. 1. – 6. 2. 2021 v Pardubicích