

HODNOCENÍ VT SCM II VYSOČINA

Termín: 23. – 29.5.2015
Místo: Plzeň
Trenéři: Mgr.Lukáš Javorek, Mgr. Petr Ryška
Účast: 100% účast na soustředění

Celkem 15

Muži			Ženy			
SAUBER	Vojtěch	97 JPK	KRÁČMAROVÁ	Natálie	99	JPK
ŠUBERT	Daniel	98 JPK	DUBOVÁ	Vendula	99	JPK
VONDRA	Filip	98 JPK	VÁŇOVÁ	Gabriela	99	JPK
VYTLAČIL	Ondřej	99 JPK	ŠTĚPÁNKOVÁ	Adéla	00	JPK
SAUBER	Adam	99 JPK	DUCHOSLAVOVÁ	Tereza	00	JPK
DAŇHEL	Adam	00 JPK	ŠPEJTKOVÁ	Petra	00	JPK
			NESTROJLOVÁ	Anna	02	JPK
			ŠEBESTOVÁ	Veronika	99	JPK

Střední Čechy

DAŇKOVÁ Anna 99 PKČá

Hodnocení: Pro soustředění jsem zvolil finančně výhodný areál v Plzni, který nám nabídl kvalitní tréninkové podmínky. Soustředění se zúčastnili všichni plavci a všichni se snažili plnit plán soustředění i přes drobné zdravotní problémy.

S programem soustředění a zázemím byli plavci spokojeni a možná i díky tomu nebylo nutné řešit v průběhu soustředění žádné kázeňské prohřešky.

Dík patří Petru Ryškovi za perfektní spolupráci a zaměstnancům bazénu Slovany.

Tuto lokaci mohu doporučit - kvalitní soustředění na dlouhém bazénu. Doporučuji pro ubytování v areálu, pro ochotu vedení Slavia VŠ Plzeň, pro dobrou stravu, pro dobrou cenu.

Plavecký trénink: probíhal ve dvou tréninkových skupinách (2h dopoledne, 2h odpoledne).

Suchá příprava: pouze 4krát jako doplněk - běh, posilování, uvolnění-protahení

Regenerace: vířivka, pára

Ubytování: na dobré úrovni – od minulého roku proběhla modernizace části pokojů a celkově je vidět, že se o ubytovnu Slavia VŠ Plzeň stará.

Strava: stravování bylo zvoleno formou bufetu přímo v restauraci na bazénu - kvalitní strava!

Hodnoceni vypracoval: Lukáš Javorek