

HODNOCENÍ VT SCM II VYSOČINA

Termín: 21. – 27.5.2016

Místo: Plzeň

Trenéři: Mgr. Lukáš Javorek, Mgr. Petr Ryška, Zdeněk Krčál

Omluveni: Kráčmarová Natálie – studijní důvody
Dubová Vendula – studijní důvody
Váňová Gabriela – ukončila sportovní činnost
Netolický Jaroslav – zdravotní důvody
Daňhel Adam – studijní důvody

Účast na soustředění 15 plavců z 20.

Hodnocení: Pro soustředění jsem zvolil finančně výhodný areál v Plzni, který nám nabídl kvalitní tréninkové podmínky. Soustředění se zúčastnilo patnáct plavců a všichni se snažili plnit plán soustředění.
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 a Zdeňku Krčálovi za spolupráci a zaměstnancům bazénu Slovany za ochotu.

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

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

Suchá příprava: **pouze 4krát a pouze jako doplněk** (běh, posilování, uvolnění-protahování) myslím, že i díky tomu se neřešili zdravotní obtíže a tím i omezení v plaveckém tréninku.

Regenerace: vířivka, pára

Ubytování: na dobré úrovni

Strava: stravování na dobré úrovni