

Hodnocení soustředění SCM 2 Jižní Čechy

Podzimní soustředění proběhlo od 2. října do 7. října 2016 ve SC Nymburk. Ačkoliv byl termín soustředění naplánován a zajištěn rok dopředu (vše domlouvám s druhým trenérem SCM Janem Šimkem), tak se necelých 14 dní před zahájením soustředění trenér Jan Šimek omluvil i s celou skupinou plavců z Jindřichova Hradce. I tak se soustředění vydařilo, tréninkové podmínky byly výborné, všechna sportoviště jsme měli zajištěna dle plánu. Trénink ve vodě byl zaměřený především na objem a techniku. Dopoledne 2,5 hodiny, odpoledne 2 hodiny. Suchý trénink 1 - 1,5 hodiny denně - kondice, posilování vlastní vahou, obratnost.

Všichni plavci absolvovali soustředění celé, pouze ve dvou případech jednodenní výpadky (nevolnost, opar).

Plavci byli spokojeni jak s tréninkama, tak s ubytováním a stravou, i když to pro ně bylo mimořádně namáhavé vzhledem k tomu, že v Budějovicích zatím nemáme otevřený bazén a příprava na soustředění byla omezená.

Zúčastnilo se 10 plavců a jeden trenér.

Omluveni byli: Dvořák, Dobiáš, Hejlíček, Kracíková, Svoboda, Lepičová, Pospíšil - vesměs studijní důvody.

Testy: 3km, 8x100 hl. zp.

Trenér: Soňa Šestáková