

VT SCM Severní Morava

za podpory



Termín: 6. – 15. 9. 2019

Místo: Liptovská Osada

Trenéři: Jan Pala, Marek Zetocha, Adam Kolek

Členů SCM: 26

Sparingové: 0

HODNOCENÍ:

Podzimní soustředění SCM Severní Morava se uskutečnilo v Liptovské Osadě na 25m krytém bazénu. Soustředění bylo zaměřeno především na navýšení aerobní kapacity a naplavaní vysoké tréninkové metráže. Plavci byli rozděleni do 2 tréninkových skupin (rozdělení naleznete v příloze). Tréninkové podmínky byly vynikající, každá skupina měla k dispozici 5-6 drah. Skupina pod vedením Marka Zetochy byla složena převážně z plavců starších ročníků, skupina Jana Paly z mladších plavců. Tréninky ve vodě probíhaly 2x denně 2 hodiny. Do programu soustředění byly zařazeny dva volné půldny. Tréninkový program byl rozdělen do tří bloků (počty tréninků 6,5,5). V prvním bloku jsme plavali převážně vytrvalostní série ve středních a nízkých intenzitách, do prostředního bloku jsme zařadili série plavané ve vyšších intenzitách, v posledním bloku jsme plavali opět delší série v nízkých a středních intenzitách. Z pracovních důvodů byl nucen odcestovat na 3 dny Adam Kolek a od soboty 14. 9., z důvodu odjezdu Marka Zetochy trénovaly skupiny v bazéně společně.

Téměř všichni plavci absolvovali soustředění bezzávaných zdravotních problémů, čtvrtý den ocestovala Daniela Jandová z důvodu bolestí v krku a zvýšené teploty, později se na soustředění vrátila.

Přístup ze strany vedení společnosti provozující středisko Gothál byl, jako již tradičně, bezchybný a absolutně vstřícný. Plavci byli ubytováni v nově otevřené ubytovně Borovice ve dvouúžkových pokojích. Stravování probíhalo taktéž v nově otevřené Kolibě, obojí na nadstandardní úrovni. Po zkušenostech z minulého roku měli plavci zajištěnou druhou večeři.

Průběžné zprávy jsme vkládali na facebookové stránky MSK plavání. V průběhu soustředění jsme natočili podvodní záběry každého plavce na trati 100PZ, vše naleznete na Google disku.

Tréninky, hodnocení, fotky a videa opět naleznete na google disku:

Přihlašovací email: scmmorava@gmail.com

Heslo: Pala1234

Rád bych touto cestou poděkoval:

- oběma kolegům Markovi Zetochovi a Adamu Kolkovi za zodpovědný přístup a vytvoření příjemného přátelského prostředí, které se pozitivně odrazilo na přístupu všech plavců,
- osobním trenérům zúčastněných plavců, a to za jejich důvěru v realizační tým, kterou nám prokázali tím, že s námi své svěřence vyslali na soustředění
- všem zúčastněným plavcům, protože považuji naši SCM tréninkovou skupinu za skvělý a naprosto bezproblémový tým a práce s takovým týmem mne velmi baví.

Jarní soustředění plánuji uspořádat na 50m bazéně, termín ani místo ještě neznám, pracuji na výběru.

S pozdravem Jan Pala