

přípravy byla též účast Kateřiny Holubové. Výše zmínění závodníci se účastnili na vlastní nebo oddílové náklady. Ze zdravotních důvodů přijel v úterý večer Jan Čejka.

Plavci byli rozděleni do tří skupin podle věku, úrovně trénovanosti a momentálního stavu. Tomuto byl také podřízen tréninkový plán (viz. přílohy) Cílem tohoto soustředění bylo především zlepšování a nárůst aerobní kapacity, rozvoj všech plaveckých způsobů a techniky. Do programu byly zařazeny požadované a sledované testy v rytmu pondělí-středa-pátek (výsledky testů viz. příloha). Plavci zaznamenali průřezově meziroční nárůst výkonnosti. Tréninky ve vodě probíhaly 2x denně po 2 hodinách. Suchá příprava probíhala v prostorách bazénu posilováním s vlastní vahou, posilovacími pomůckami. Dvakrát týdně absolvovali plavci hodinu s instruktorem v nedaleké tělocvičně, kde prováděli kombinované cvičení spinning, trampolíny a posilování/protahování. Po tréninku probíhala kompenzační cvičení a protahování. Další regenerace ve vířivce byla zajištěna 3x týdně (ev. dle potřeby). Účastníci absolvovali kompletní program soustředění bez zásadních zdravotních či jiných výpadků. Všichni plavci, kteří se zúčastnili tohoto soustředění zaslouží pochvalu za velmi zodpovědný přístup k tréninkům i k celému programu soustředění, které se obešlo bez kázeňských prohřešků. Poděkování patří též trenérům za aktivní přístup k VT.



Zpracoval: Tomáš Břeň – koordinátor SCM II VČ
V Trutnově 31.10.2015