

SCM 2 Praha

Místo konání: SC Nymburk, 13.11. – 19.11.

Soustředění proběhlo ve sportovním centru Nymburk. Soustředění se zúčastnilo 27 plavců z pražských klubů Boh, USK, MoP, Olymp a SKS. Byli jsme rozděleni do dvou skupin. MoP A SKS pod vedením trenérky Škábové a Boh, USK a Olymp pod vedením trenéra Břendy.

Každý den jsme plavali 2 hodiny ráno a 2 hodiny odpoledne. Mezi tím byla vždy hodina suché přípravy v tělocvičně a jednou proběhla suchá příprava v posilovně. Tréninky ve vodě byly zaměřeny na speciální vytrvalost a rychlost, přičemž plavci naplavali průměrně 12 km za den. Suchá příprava potom byla zaměřena především na posilování trupu a kompenzační cvičení a protahování. Vždy na konci dne mohla jedna skupina využít regenerační bazén. Po pěti odplavaných tréninkách byl jeden půlden volný s možností regeneračního bazénku.

K soustředění všichni přistupovali velice důkladně a “profesionálně” a nebylo třeba řešit ani žádné kázeňské přestupky.

Ubytování, strava a sportoviště na velmi dobré úrovni. Vedení SC Nymburk nám ve všech našich přáních ochotně vyhovělo.

Soustředění hodnotím jako velice povedené.