

HODNOCENÍ AKCE

Akce: VT SCM – Střední Čechy

Termín: 21. 10. - 28. 10. 2016

Místo: Bedřichov, Špindlerův Mlýn

Trenéři: Miloslav Lhotka, Andrea Balášová

Účastníci: PKPří – Laňková Kateřina, LoNy – Konšelová Tereza, SKPNy – Apltauerová Kateřina, Peková Johana LoBe - Slaboch Matěj, AŠMB – Čanaky Kristýna, Pužmanová Tereza, Tondrová Veronika, Tužilová Markéta, NePK – Svoboda Jan, SOPKO – Kuchařová Bára

Hodnocení: Soustředění SCM Střední Čechy proběhlo po dobrých zkušenostech z předchozích let opět ve Vojenském rekreačním centru ve Špindlerově Mlýně v letošním podzimním termínu s malým počtem účastníků, protože řada plavců dala přednost plnění školních povinností, plavci KSPKl pak přípravě v domácích podmínkách. Tréninky ve vodě probíhaly v době od 7:00 do 9:00 hod a odpoledne od 17:00 do 19:00. Trénink na suchu byl zaměřen na všeobecnou kondici - kratší i delší výlety v okolí Špindlerova Mlýna, v úterý jsme pobyt v přírodě kvůli špatnému počasí vyměnili za tělocvičnu, kde byl zařazen kruhový trénink a posilování vlastní vahou. Prostory Wellness centra byly k dispozici v neděli a ve středu večer po celodenním výletě. Ubytování i stravování bylo zajištěno v rámci Vojenského rekreačního centra VOLAREZA a bylo tradičně na velmi dobré úrovni. Soustředění bylo zakončeno společným odjezdem autobusem do Kladna, kde se konal Zimní přebor Středočeského kraje a Prahy plavců ročníků 2003 a starších. Celý pobyt se až do samotného závěru obešel bez zdravotních komplikací, bez výpadku z tréninku. Všichni plavci, kteří se soustředění zúčastnili, přistupovali k celému programu velmi zodpovědně a celý pobyt se obešel bez jakýchkoli komplikací.

Závěrem bychom chtěli poděkovat vedení Vojenského rekreačního centra Bedřichov, zejména paní Michaele Baraníkové za perfektní zajištění soustředění.

V Čáslavi 5. 11. 2016

Miloslav Lhotka

Andrea Balášová