

## **Hodnocení soustředění SCM 2 Jižní Čechy**

**13.-20.10.2019 - Nymburk**

Soustředění proběhlo od neděle 13. 10. 2019 do neděle 20. 10. 2019 v SC Nymburk. Na soustředění nenastoupili tři členové SCM2 JČ - rodinné a zdravotní důvody. Jeden bohužel nepřišel bez omluvy a bylo mu tudíž naúčtována k úhradě spoluúčast. Celkem se zúčastnilo 28 plavců, z toho 12 na vlastní náklady. Soustředění bylo zaměřeno na vytrvalost, objem km, techniku. Každý den jsme měli 4-5 hodin ve vodě. Plavci byli rozděleni do dvou družstev a dle schopností a věku uplavali mezi 60 až 94 km. Dle možností byly protahovací tréninky a každý den suchý trénink. Podle počasí buď venku nebo v tělocvičně. Jeho součástí byl běh, posilování vlastní vahou, kondice, hry. Ubytování a strava tradičně na velmi dobré úrovni. Každý večer bylo zamluveno wellness, buď perličky nebo sauna. Po celém dni tréninků a večerní regeneraci měly děti večer volnou zábavu. Doufám, že toto soustředění přispěje k dobrým plaveckým výkonům dětí na blížícím se MR. Soustředění proběhlo bez jakýchkoliv zdravotních či kázeňských problémů. Děti se prý již těší na další soustředění, což je dobrý pocit pro nás trenéry.

Jarní soustředění máme zamluvené také v Nymburku od 28.3. do 5.4.2020.

trenéři: Soňa Šestáková, Jan Šimek