

# HODNOCENÍ AKCE

**Akce: VT SCM – Střední Čechy**

**Termín: 26. 10. 2019 – 3. 11. 2019**

**Místo: Bedřichov, Špindlerův Mlýn**

**Trenéři: Miloslav Lhotka, Andrea Balášová, Jiří Baláš, Adam Kavřík – kondiční trenér**

**Účastníci: SOPKo** – Suk Maxim, Suk Daniel, Humlíček Jakub, Pátková Anna, **KSPKI** – Kohoutová Zdeňka, **SABR** – Borovka Denis, **PLAF** – Böhmová Tereza, **PKPří** – Červenková Denisa, Červenková Kateřina, **NePK** – Mňuková Kristína, **POKr** – Nováková Kamila, Váňová Kateřina, **LoBe** – Palata Štěpán. Za omluvené členy SCM byli doplněni sparingpartneři z oddílů KSPKI, SABR a SOPKo.

## **Hodnocení:**

Soustředění bylo zahájeno společným přesunem (autobus) do Špindlerova Mlýna z přeboru Středočeského kraje a Prahy v Mladé Boleslavi. Tréninky ve vodě probíhaly ve dvou skupinách v době od 6:00 do 10:00 hod a odpoledne od 16:00 do 19:00. Tréninky ve vodě byly orientovány na intenzivní práci hlavním plaveckým způsobem. Součástí tréninku byly dvě testové baterie: test 1: 8 x 200 HZ, s5", test 2: 4x100 PZ, s3", 4x50 PZ, s2", 4x25 PZ, s1". Suchá příprava byla soustředěna na horskou turistiku. Pro regeneraci byly k dispozici prostory Wellness centra ve středu a pátek večer. Pro plavce byla k dispozici pro plavce i masérka. Ubytování i stravování ve Vojenském rekreačním centru VOLAREZA a bylo tradičně na velmi vysoké úrovni. Celý pobyt se obešel bez vážnějších zdravotních problémů. Pro řešení drobných i závažných zdravotních problémů měli plavci k dispozici lékaře. Přístup k tréninku byl u všech bezproblémový a nebylo nutné řešit žádné kázeňské prohřešky. Tréninková ukazatele: celkem bylo 24 hodin ve vodě, 70,45 km, 25 hodin aerobní suché přípravy (horská turistika).

Poděkování patří všem trenérům a plavcům za bezproblémový průběh soustředění a vedení Vojenského rekreačního centra Bedřichov za zajištění pobytu.

V Kolíně, Čáslavi 8.11.2019

Miloslav Lhotka, Andrea Balášová

Přílohy:

- 1) rozpis tréninků
- 2) testy