



ČESKÝ SVAZ
PLAVECKÝCH SPORTŮ

HODNOCENÍ AKCE

Akce: VT SCM2 Západní Čechy

Termín: 3. - 9. 11. 2019

Místo: SC Nymburk

Trenéři plavání: Bc. Lukáš Luhový, Bc. Zuzana Panýrková

Kondiční trenér: Bc. Adolf Blecha

Družstvo trenér Luhový:

SIPL – Marek Matěj 02, Štafurik Filip 02, Suda Václav 03, Drahoš Jan 04, Hlaváč Jan 04, Růžička Martin 04, Kracíková Adéla 03, Mikulíková Hedvika 04, Řezníčková Alena 03, Harmašová Nicole 04, Lelková Blanka 04, Šímová Markéta 04

Družstvo trenérka Panýrková:

SIPI – Filip Tomáš 05, Sladký Matěj 05, Chocholatá Kateřina 05, Vacková Natálie 05, Sedláčková Veronika 05, Dvorská Veronika 06, Šrailová Anna 06

JiDo – Fait Martin 05

BaSo – Holub Vít 05

Omluveni:

RejDo – Jahnová Lucie 06 (školní povinnosti), Nushartová Andrea 06 (školní povinnosti)

SIPI – Chocholatý Tomáš 04 (školní povinnosti), Krček Jakub 02 (školní povinnosti)

Dřívější odjezdy:

SIPi – 8. 11. Lelková Blanka 04 (rodinné důvody)

JiDo – 8. 11. Fait Martin 05 (plavecké závody)

Obecné hodnocení:

Soustředění SCM2 Západní Čechy se uskutečnilo v termínu 3. – 9. 11. 2019 ve Sportovním centru Nymburk. Tréninková družstva byla rozdělena do dvou skupin podle výkonnosti a věku, které se střídala v pravidelném režimu.

Cílem tohoto soustředění byl rozvoj anaerobní kapacity plavané převážně hlavním způsobem, prokládané aerobními úseky. Dále byl kladen důraz na správné provedení techniky jednotlivých plaveckých způsobů, obrátek a vlnění. Součástí soustředění byly tři kontrolní testy (1. 10x100K, 2. 6x100hzn, 3. 7x200hz Step test). Náplň suché přípravy obsahovala posilovací cvičení s vlastní vahou (intenzivní kruhový trénink), atletickou průpravu, cvičení v posilovně (kruhový silový trénink) a cvičení s důrazem na dynamiku. K regeneraci jsme využili relaxační bazén, saunu a strečinková cvičení. Strava byla dostačující a bez problému.

Tréninkové ukazatele:

Tréninková skupina L. Luhový :

Plaveckého tréninku: 1520 minut (celkem 78 100m)

Suché přípravy: 350 minut

Tréninková skupina Z. Panýrková :

Plaveckého tréninku: 1550 minut (celkem 77 700m)

Suchá příprava: 360 minut

Testy :

1. 10x100K is 2´

2. 6x100Hzn is 3´

3. 7x200Hz Step test is 5´

tréninky a výsledky testů k nahlédnutí viz. příloha, www.czechswimming.cz

Poděkování:

Děkuji trenérce Zuzaně Panýrkové a kondičnímu trenérovi Adolfu Blechovi za pomoc při zajištění hladkého průběhu tohoto soustředění.

Obrovské díky patří taktéž všem zaměstnancům SC Nymburk. Závěrem přeji Všem zúčastněným úspěšný vstup do plavecké sezóny.

Další soustředění SCM2 Západní Čechy se uskuteční v termínu **16. – 22. 2. 2020** ve SC Nymburk.

Hodnocení vypracoval:

Bc. Lukáš Luhový

V Plzni, 10. 11. 2019

