

VT SCM 2. - Vysočina

Termín: 16.-23.8. 2020

Místo: Kdyně (www.chatovaosadahajovna.cz)

Účastníci: Matulová Aneta, Kohoutová Natálie, Horáková Sabina, Jirková Eliška a Slavík Ondřej

- omluven Vojtěch Matula (příprava v Ústí n. L.)
- omluvena Štorková Nikol (zdrav. problémy)

Trenér: Libor Vejnar

HODNOCENÍ

VT bylo zahájeno po obědě, dne 16.8. na Chatové osadě Hájovna, 2 km od města Kdyně. S přihlédnutím na stávající tréninkové výpadky, stran pro všechny ve velmi nestandardní době „covidové“, bylo cílem odpracovat co nejvíce aerobního výkonu. Tréninkové jednotky byly rozděleny na dopolední plaveckou část, v časové dotaci 1,5-2 hod. na místním bazénu (<https://www.bazen-kdyne.cz>) a dále pak část odpolední byla především cyklistická, v rozmezí 3-3,5 hod.

Vzhledem k vydařenému letnímu počasí skupina 3x využila tamní přírodní koupaliště v Kdyni, s ohraničenou 50m plochou pro plavce a nebo poblíž Domažlic Babylon.

Po pravidelné dopolední plavecké části se skupinka věnovala stabilizačním a kompenzačním cvikům a po části odpolední následovalo krátké posilování s dovezenými kettlebell-y, švihadly + gumami.

Okolí Kdyně a celá Chudenická vrchovina nabídla velmi důstojný prostor k přípravě.

Na chatovou osadu z výšky vzhlížející rozhledna Koráb (nejvyšší vrch Chudenické vrchoviny ve výšce 773m), evokovala k měřenému výběhu do „vrchu“ stejně tak i k „horské“ časovce na kole.

...regenerace byla zajištěna s možností využití vířivky a dále pak díky laskavosti kolegyně i formou případné masáže

...stravování v podobě plné penze v nedaleké restauraci + odpoledne doplněno o svačinu, která byla zajištěna trenéry

Celá skupina celkem odplavala 25 km ve vodě(bazén + přírodní koupaliště), ujela cca 300 km po malebné chodské krajině na kole, uběhla cca 30 km a odcvičila 6 hod.

VT hodnotím velmi pozitivně a vyzdvihuji nadšení všech účastníků i přes drobné zdravotní komplikace jednotlivců, které se nám nevyhuly.

Veliký dík patří i kolegyním a kolegům z JPK AXIS, kteří se svojí tréninkovou skupinou VT doplnili a zajistili tak kvalitní sparing a týmového ducha přípravy.

V Jihlavě 23.8. 2020

Libor Vejnar

FOTO

