

změny v počtech v průběhu akce (pozdější příjezdy, dřívější odjezdy, zdravotní komplikace apod.)

VT a závodů se z VT U21 neúčastnili: B. Janíčková (těsně před akcí byla nominována na OH), J. Štemberk ze studijních důvodů Sparingpartner J. Kratochvíl absolvoval závody pod hlavičkou klubu PKNJ.

hodnocení realizace akce a výsledky: (OTU, program, princip rozdělení skupin, zaměření, cíle, testy apod.)

1. skupina:	počet tréninků voda:	16	objem hodin celkem voda:	17,0	uplavané km:	57,8
Viktorjeník	počet tréninků SP:	6	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	360	minuty celkem stretching:	
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):		minuty celkem regenerace:	
2. skupina:	počet tréninků voda:	16	objem hodin celkem voda:	21,0	uplavané km:	67,3
Havrlant	počet tréninků SP:	2	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	100	minuty celkem stretching:	
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):		minuty celkem regenerace:	
3. skupina:	počet tréninků voda:	16	objem hodin celkem voda:	23,0	uplavané km:	62,7
Procházka	počet tréninků SP:	4	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	180	minuty celkem stretching:	
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):		minuty celkem regenerace:	

Součty OTU a STU jsou započítány za celou akci včetně dnů závodů a odjezdového dne vyplavání. Příprava soustředění byla koncipovaná jako prodloužení sezóny a příprava na poslední závody sezóny. Organizačně bylo VT po celou dobu koncipováno na 3 skupiny podle plaveckého zaměření. Závodníci byli po covidovém období na různé úrovni kondice, ale všichni bez problémů vše zvládli. Závodní časy se vesměs blížily osobním rekordům, což bylo potěšující (viz tabulka níže)... Přesto, že jsme stále v období covidových opatření, nemuseli jsme řešit žádné zásadní restriktce. Celá akce splnila to, co jsme od ní ze strany realizačního týmu očekávali. Nadchází 3 týdenní tréninková přestávka a od 2.8.2021 následuje 12 denní přípravné soustředění jako zahájení na novou sezónu.

hodnocení vypracoval:

Roman Havrlant

dne:

12.7.2021

výpis výsledků závodů:		disciplína	OR	čas rozplavby	čas finále
Hlobeň	Adam	200K	1:49,44	1:53,62	1:52,37
		400K	3:55,37	4:09,59	4:04,17
		200M	1:58,44	2:11,11	2:08,91
Lahoda	Jakub	50P	0:30,73	0:31,42	x
		100M	0:56,77	0:57,83	0:57,61
		200PZ	2:02,88	2:13,39	2:11,72
		50Z	0:27,79	0:28,85	0:28,49
Laříková	Kateřina	200P	2:30,22	2:40,51	2:39,09
		100P	1:11,67	1:15,06	1:14,79
		50M	0:29,28	0:30,19	x
Ludvík	David	100Z	0:58,65	1:00,56	0:58,24
		1500VZ	16:29,14	x	17:09,20
		50Z	0:27,77	0:28,28	0:27,82
		200Z	2:03,07	2:12,98	2:03,38
Matošková	Bára	100Z	1:02,62	1:04,27	1:03,93
		50K	0:26,78	0:26,91	0:26,90
		50Z	0:29,66	0:31,70	0:30,83
		200Z	2:17,61	2:21,48	2:20,26
Mařátko	Vojtěch	50P	0:28,36	0:29,67	0:29,41
		200P	2:17,69	2:28,98	2:25,29
		100P	1:02,72	1:05,33	1:04,78
Netrh	Vojtěch	50P	0:28,77	0:29,51	0:29,21
		200P	2:15,35	2:17,38	2:15,61
		100P	1:02,28	1:04,64	1:03,62
Tondrová	Veronika	200K	2:03,96	2:08,49	2:05,85
		100M	1:07,42	1:09,20	x
		400K	4:24,06	4:30,52	4:27,32
		200Z	2:27,52	2:28,57	2:30,15