

Hodnocení akce

Akce: **VT SCM DP**

Termín: **26.5.-31.5.2024**

Místo: **Plzeň**

Trenéři: **Adam Kavřík, Jakub Říha, Martin Procházka (trenéři),**

Fyzio-masáže: **Kristýna Štemberová (fyzio)**

Obecné hodnocení:

Soustředění ve Plzni začalo po dorosteneckém mistráku. Příprava na MČR 10 km a DP sezónu. Naplavaný objem – 55 km. Do kvality ve vytrvalosti.

Ubytování: **Hotel Lions, Zborovská 18, 301 00 Plzeň**

Strava: **V hotelové restauraci, snídaně formou bufetu, obědy a večere chutné a vyvážené.**

Tréninkové podmínky:

Bazén Slovany, k dispozici jsme měli 3 dráhy. Suchý trénink byl formou kompenzačních cvičení.

Hodnocení: **Sraz byl v Plzni na hotelu Lions. Všichni, co se zúčastnili MČR dorostu, měli na odpoledním tréninku vyplavání a účastníci finále vyplavání v pondělí na dopoledním tréninku.**

Tréninky byly vyvážené a situované na zachycení tempa ve vytrvalosti.

Tradičně nechyběl test na 5 km. Výsledky najdete v tabulce s tréninky.

Zařadili jsme i nácviky finišů na cílovou desku OWS.

Poděkování: **Všem zúčastněným za udržení skvělé pohody a tréninkového nasazení.**

Rád bych poděkoval trenérům Martinovi Procházce a Jakubovi Říhovi za skvěle odvedenou práci při tréninkách.

Kristýně Štemberové za péči o plavce.