

# Hodnocení akce

Akce: **VT SCM DP**  
Termín: **1.-6.3.2026**  
Místo: **Pardubice**  
Trenéři: **Adam Kavřík, Jakub Říha, Martin Procházka (trenéři),**  
Fyziolo-masáže: **Barbora Kroupová (fyziolo), Julie Obermannová (Masáže)**

Obecné hodnocení:

**Soustředění ve Pardubicích bylo přípravným soustředěním na zimní MČR DP v Podolí. Proběhlo za skvělých podmínek v účasti 28 plavců. Cílem bylo vytvořit větší objemový základ a zlepšit práci v aerobním prahu, na kterých mohou dál stavět.**

Ubytování: **Zlatá Štika, Štrossova 127, 530 03 Pardubice**

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

Tréninkové podmínky:

**V Aquacentrum Pardubice, k dispozici jsme měli 3 dráhy. Suchý trénink byl formou kompenzačních cvičení v místní tělocvičně.**

Hodnocení: **Sraz byl v Pardubicích na hotelu Zlatá Štika. Všichni, co se zúčastnili finále družstev, měli na odpoledním tréninku vyplavání.**

**První část soustředění byla nastavena do středy postupným zvýšením zátěže. Vygradovalo to ve středu dopoledním testem na 5km**

**Středa odpoledne byla maximálně přizpůsobena pro regeneraci, bez výrazné zátěže s možností dobrovolného vyplavání. Svolali jsme schůzi a přijel nám provést přednášku pan Halbich z firmy Sponser ohledně doplňků stravy v tréninku.**

**Druhá část soustředění měla podobnou tendenci, ale brali jsme velké ohledy na celkovou únavu.**

**První soustředění v roce 2026 proběhlo skvěle, bez žádného kázeňského prohřešku. Výborná parta plavců odváděla kvalitní práci.**

**Celkový naplavaný objem 54,5 km.**

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

**Rád bych poděkoval trenérům Martinovi Procházkovi a Jakubovi Říhovi za odvedenou práci při tréninkách.**

**Barboře Kroupové a Julče Obermannové za péči o plavce.**

V Kolíně 10. 3. 2026



**Adam Kavřík**



