

Hodnocení akce



Akce: **VT SCM DP**

Termín: **23.7.-29.7.2023**

Místo: **Strakonice**

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

Fyzio-masáže: **Kristýna Štemberová (fyzio-masáže), Lucie Furchová (masáže)**

Účast: **Chocholatý Tomáš, Bojceňuk Jakub, Halva Marek, Peklanský, Matoušek Marek, Borovka Denis, Pospíšilová Zuzana, Doležalová Sára, Kopáčová Marie, Trněná Leontýna, Zaviačičová Soňa, Fabíková Nela, Kalivodová Nikita, Seidlová Miriam, Netteřová Lucie, Pinterová Ellen, Krásný Jakub, Mach Daniel, Šimsa Radek, Šimsa Ondřej, Štěrba Vojislav, Mašková Justýna, Ludvík David, Reissmuller Tomáš, Benešová Alena, Neliba Tadeáš**

Obecné hodnocení:

Soustředění ve Strakonících bylo přípravným soustředěním. Proběhlo bez problémů a celková kilometráž činí cca 55 km. Spokojenost s ubytováním a stravou na hotelu Bílá Růže. Na bazénu máme plný komfort. Naprosto skvělé podmínky.

Ubytování: **Hotel Bílá Růže, Palackého náměstí 80, 386 01 Strakonice**

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

Tréninkové podmínky:

Plavecký stadion Strakonice, k dispozici jsme měli 4 dráhy na venkovní 50 m. Suchý trénink byl formou kompenzačních cvičení.

Hodnocení: **Sraz byl v neděli 23.7. na hotelu Bílá Růže. Přejíždělo se ze závodů v Opavě. Proto odpolední nedělní trénink měli účastníci závodu zlehčený. Jelikož všichni teprve přicházeli plaveckého režimu po červencovém volnu, tak bylo soustředění bez větších intenzit. Soustředili jsme se na objem.**

Středa byla přizpůsobena pro regeneraci. Před odpoledním vyplavávacím tréninkem proběhl 1. kvalifikační pokus na 5km, kterého se zúčastnili Matěj Kozubek a Vojislav Štěrba. Přidali se k němu tréninkově Chocholatý Tomáš a Borovka Denis.

Po nabídce spolupráce se Štěpánem Caganěm, jsme se v pátek zúčastnili Memoriálu Michala Drozda a tím zakončili soustředění.

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

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

Kristýně Štemberové a Luce Furchové za jejich péči o plavce.

TRÉNINKY 23.7. - 28.7. 2023 Strakonice SCM DP

<p align="center">Ranní Odpolední Suchá</p> <p align="center">8:30-10:30 17:30-19:30 16:00-17:00</p> <p align="center">Snídaně Oběd Večeře</p> <p align="center">7:00 12:30 20:00</p>			<p>Neděle 23.8. odpoledne</p>	<p>800R 5x400K š 16x100 libo 50n/50cv 5x300K/Pz 200vyplav</p> <p align="right">6,1</p>	<p>i20 i15 i20</p>
<p>Pondělí 24.8. dopoledne</p> <p align="center">Kompenzačky</p>	<p>100R 16x100Pz 25n/25cv/50s 4x400K š,r,pac,plout 200v 2x800K 1. 100l/100o 2. lichá100 liché25o /sudá100 sudé25o 300vypl</p> <p align="right">6,3</p>	<p>15' 6' i30"</p>	<p>Pondělí 24.8. odpoledne</p>	<p>800R 16x50 2Pz/2K n/s 8x100K stup ve 100 100v 15x100K 4o/1l 400v/cv 15x100K plout 500v</p> <p align="right">6,4</p>	<p>1' 1'30" 1'30"/1'45" 1'30"</p>
<p>Úterý 6.6. dopoledne</p> <p align="center">Kompenzačky</p>	<p>1000R 2x(50K-100Pz-150K-200Pz-150K-100Pz-50K) 200cv 2x(100-200-300-400-300-200-100) 400vyplav</p> <p align="right">6,4</p>	<p>i15",i20", i25" 1'30,3',5',6'</p>	<p>Úterý 6.6. odpoledne</p>	<p>800R 8x100Pz plout 50vln/50s 8x50K 100v 6x200K hypox 3/5/7 300v 12x100Pz 300v 6x200K 300vyplav</p> <p align="right">6,6</p>	<p>15" i50" 3' 1'45" 2'50"</p>
<p>Středa 7.6. dopoledne</p> <p align="center">Kompenzačky</p>	<p>1000R 1200Kš 16x50Pz n 300cv 24x50M,Z,K ploutve vln 1200K hypox 3/5/7 300vyplav</p> <p align="right">6,6</p>	<p>1'10" 1'</p>	<p>Středa 7.6. odpoledne</p>	<p>Hodinové vyplavání - 3KM</p> <p align="right">3</p>	

TRÉNINKY 23.7. - 28.7. 2023 Strakonice SCM DP

<p>Čtvrtek 8.6. dopoledne</p> <p>Kompenzačky</p>	<p>1000R 600Kš 12x50Pz n 12x100 K/Z 300cv 12x100K stp1-3 300cv 20x50K/Z plout 300vyplav</p> <p align="right">6,5</p>	<p>1'30" 1'30" 1'</p>	<p>Čtvrtek 8.6. odpoledne</p>	<p>1000R 10x100K 10x100K 10x100K 10x100K 10x100K 500 vyplav</p> <p align="right">6,5</p>	<p>mezi 1' 1'30" 1'25" 1'20" 1'25" 1'30"</p>
<p>Pátek 9.6. dopoledne</p>	<p>závody memoriál Michala Drozda</p>				
				<p align="right">Celkem KM:</p>	<p align="right">54,4</p>