

Zpráva z VT SCM DP ČR

Strakonice 07.-13.06. 2021

Místo a termín: Strakonice, Plavecký stadion Na Křemelce, Hotel Bílá růže, 07.-13.06. 2021.

Zúčastnili: Chára Jakub, Šimsa Radek, Šimsa Ondřej, Tikovský Denis (všichni Boh), Reismüller Tomáš (PKPří), Borovka Denis (SABR), Halva Marek, Skalník Marek, Vašata Michal (PKKBr), Pecklanský Tomáš (PKHa), Ludvík David, Tadeáš Neliba (oba Lobe), Matoušek Marek (PIČB), Peciar Tomáš, Kozubek Matěj/sparing (oba KomBr), Kadlecová Rozálie (ZÉHK), Pumanová Anna, Kotoučová Barbora (obě NePK), Mašková Justýna (PKVM), Bartošová Denisa (Boh), Doležalová Sára (SpTř), Seidlová Miriam (SKS), Řezníčková Alena (SIPI), Machýčková Magdaléna (SIOP).

Vedení VT: Nalezený Josef - vedoucí VT a trenér, Mašek Jan - trenér, Kavřík Adam - trenér, Zavadil Josef - regenerační specialista.

Průběh VT: Materiální podmínky pro pobyt a trénink ve strakonickém areálu Na Křemelce byly tradičně chválné, požadavky na pronájem bazénu uspokojeny kompromisně, ubytování a stravování na velice dobré úrovni a díky vztrácnosti manažerky hotelu Bílá růže p. Reisingerové za přijatelně ekonomickou cenu.

Přes obavy přeplnění zůstal nakonec zájem plavců a plavkyň na standardním počtu (15 kluků a 9 dívek), drželi jsme se osvědčeného modelu - tradiční rozdělení na tři družstva, tradiční rotace trenérů, tradičně podle jednotného tréninkového plánu, tradičně upravovaného nejvyš v režimech startů a odpočinků podle výkonnosti. Vzhledem k předpokládané téměř roční tréninkové improvizaci v domácích oddílech jsme upustili od důrazu na kvalitu plavaných motivů a modlili se za rámcové zvládnutí objemu práce.

Díky dobré pracovní morálce týdenní nálož všichni účastníci zvládli na slušné úrovni, žádné kázeňské ani zdravotní problémy se nevyskytly. Nedělám to často ani rád, ale výjimečně vyjádřím „před puštěnou sprchou“ (druhý nejvyšší stupeň interní hierarchie pochvaly) svoji spokojenost s morálkou sestavy **Chára+Reismüller+Tikovský+Borovka+Halva+Neliba+Skalník+Matoušek+Vašata+Ludvík+Peciar+Kadlecová+Pumannová+Mašková+Kotoučová**, když vydrželi až do samotného konce programu soustředění a posledního metru tréninkového plánu. Patří jim moje sympatie a ocenění stoprocentního využití tréninkové nabídky.

Přízeň patrona počasí byla naší akci nakloněna a jihočeská krajina tak mohla splnit funkci zdarma tělocvičny pro doplňkovou suchou přípravu - kotoučky, jednoduchou kondiční gymnastiku a nenáročný výběh.

Souhra vedení VT byla tradičně dokonalá, žádné organizační potíže nás netrápily.

Závěr: Soustředění splnilo své zadání po všech stránkách, zejména z pohledu předchozích pandemických opatření.

Z Brniska 15.06. 2021

Josef Nalezený
vedoucí trenér SCM DP



Po	1000R	1000R
7.	1800 (25PZě/+25~), 200~ 24x(50K/+25~)	3x(200K 2'40"+8x50K 45"), 300TC 3x(300K 4'+ 6x50K 45"), 300TC
	VDP	3x(400K 5'+ 4x50K 45") VDP
Út	1000R	1000R
8.	44x50K 50", leh/sviž...leh/8sviž, 300TC 5xskládaná 200K(50K 45"100K 1'20"150K 2' 200K/+100~)	Matěj 77x100K 1'20", VDP ostatním upravit start, ale plavat celou dobu!!! VDP
	VDP	KONDICE na louce 50'
St	1000R	relax 60' v bazénu
9.	36x50 ploutve 60" (Mdobíhačka/Zsouhra) 900 TC šnorchl, packy 39x50 plout 60"(max „pv“+doplavat M,Z,P) VDP	
Čt	1000R	1000R
10.	20x150Kpac 2', 300TC 20x150 (50M50Z50Kn) 2'30" VDP	16x(100K 1'20"+50K 45"), 300TC 9x450K 6' VDP
		KOTOUČKY na louce 50'
Pá	1000R	1000R
11.	2Ki15"+7x1K 1'20"/+50~,3K I'15"+6x1K/+50~ 4K 5'+5x1K 1'20"/+50~, 5K 6'30"+4x1K /+50K 6K 8'+3x1K/+50~, 7K 9'30"+2x1K 1'20" VDP	36x50(K45"/25M25Z55", K45"/25Z25P 55") 300TC 36x50 plout 1' (max „pv“ +doplavat Kn), 300TC VDP
So	1000R	1000R
12.	4x100K 1'20"/+100~ 4x200K 2'40"/+100~ 4x300K 4'/+100~ 4x400K 5'20"/+300~ 400PZ 6'+ 300PZ 4'30"+200PZ 3'+100PZ VDP	2x 900K i60", 300TC 1800(75MZP/+25~), 200~ 2x900K i60" VDP
		VÝBĚH okolo Otavy
Ne	1000R	1000R
13.	18x100K 1'20"(lehká/2svižně) 4x(300K3'50"+3x50K40"/60"), 300TC 1500K svižně VDP	2x(500K 6'30" + 4x100K 1'20"), 300TC 1000Z pac, 300TC VDP

Z Brniska 06.06. 2021

