

Hodnocení akce



Akce: **VT SCM DP**

Termín: **3.7.-9.7. 2022**

Místo: **Strakonice**

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

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

Účast: **Verner David, Bojceňuk Jakub, Šimsa Ondřej, Šimsa Radek, Borovka Denis, Tikovský Denis, Reissmüller Tomáš, Halva Marek, Chocholatý Tomáš, Neliba Tadeáš, Matoušek Marek, Skalník Marek, Vašata Michal, Štěrba Vojislav, Ludvík David, Zach Ondřej, Fabíková Nela, Trněná Leontýna, Švárová Nela, Pumannová Anna, Kadlecová Rozálie, Zimová Sabina, Mašková Justýna, Bartošová Denisa, Brýdlová Nikola, Hasilová Monika, Doležalová Sára, Seidlová Miriam, Řezníčková Alena, Pleskotová Julie, Zubalíková Lucie, Soukupová Pavlína, Šebestová Lucie, Kopáčová Marie, Říhová Barbora**

Obecné hodnocení:

Soustředění ve Strakonících bylo přípravným soustředěním na Letní MČR DP v Račicích. Proběhlo za skvělých podmínek v hojně účasti 35 plavců.

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

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

Tréninkové podmínky:

V plaveckém areálu Strakonice, k dispozici jsme měli 4 dráhy a možnost zůstat v areálu na suchý trénink.

Hodnocení: **Nájezd byl po MČR dospělých v Podolí rovnou na plavecký bazén ve Strakonících. Všichni, co se zúčastnili MČR, měli vyplavání. Finalisté, kteří najížděli až na večeři měli pondělní ranní trénink volnější.**

Postupné zvýšení zátěže a intenzity vygradovalo těžkým vytrvalostním tréninkem ve středu ráno. Poprali se s tím velmi kvalitně a pro spoustu plavců to byla velká zkušenost. Odpoledne jsme měli pouze vyplavání, abychom podpořili lepší regeneraci.

Druhá část soustředění měla sníženou kilometráž, kvůli blížícímu se závodu na Brněnské přehradě. Po uvážení jsme opustili od 5km testu a vymáčkli jsme se na sjížděných štafetách, kde jsme mohli využít celý bazén. Velice slušné podání plavců, kde museli ukázat práci ve skupině a následné taktiky, nemluvně o vysoké intenzitě ve vytrvalosti.

Poslední soustředění výběru roku 21/22 proběhlo skvěle, bez žádného kázeňského prohřešku. Výborná parta plavců odváděla kvalitní práci.

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 Lucce Furchové za jejich zlaté ručičky při péči o plavce.