

## Hodnocení akce



Akce: **VT SCM DP**

Termín: **19.3.-24.3.2023**

Místo: **Pardubice**

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

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

Účast: **Pavlíček Filip, Čech Martin, Peklanský Tomáš, Bojceňuk Jakub, Halva Marek, Matoušek Marek, Borovka Denis, Rálišová Veronika, Brýdlová Nikola, Pospíšilová Zuzana, Doležalová Sára, Kopáčová Marie, Trněná Leontýna, Pumannová Anna, Fabíková Nela, Kalivodová Nikita, Seidlová Miriam, Netrefová Lucie, Zaviačičová Soňa, Pinterová Ellen, Winkler Tomáš, Krásný Jakub, Mach Daniel, Řiháček Adam, Rak Adam, Merhout Šimon**

Obecné hodnocení:

**Soustředění ve Pardubicích bylo přípravným soustředěním na zimní MČR DP v Podolí. Proběhlo za skvělých podmínek v účasti 29 plavců.**

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

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

Tréninkové podmínky:

**V Aquacentrum Pardubice, k dispozici jsme měli 3 dráhy a možnost vířivky. Suchý trénink byl formou výběhu podél řeky a kompenzačním cvičením.**

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

**První část soustředění byla nastavena do úterý postupným zvýšením zátěže a intenzity.**

**Středa byla maximálně přizpůsobena pro regeneraci, bez výrazné zátěže.**

**Druhá část soustředění měla vyvrcholit ve čtvrtek testem (rozložený 5Km). Mohu říct, že se s tím poprali velmi kvalitně. Výsledky jsou přiloženy k tréninkům, kde je můžete posoudit.**

**První soustředění v roce 2023 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 péči o plavce.**