

## Hodnocení akce



Akce: **VT SCM DP**

Termín: **4.6.-9.6.2023**

Místo: **Pardubice**

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

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

Účast: **Pavlíček Filip, Chocholatý Tomáš, Bojceňuk Jakub, Halva Marek, Matoušek Marek, Borovka Denis, Pospíšilová Zuzana, Doležalová Sára, Kopáčová Marie, Trněná Leontýna, Pumannová Anna, Fabíková Nela, Kalivodová Nikita, Seidlová Miriam, Netteřová Lucie, Pinterová Ellen, Krásný Jakub, Mach Daniel, Šimsa Radek, Verner David, Štěrba Vojislav, Štverák Jakub, Procházka Matyáš, Mašková Justýna, Hasilová Monika**

Obecné hodnocení:

**Soustředění ve Strakonících bylo přípravným soustředěním na letní MČR DP na 10 km na Seči. Proběhlo bez problémů a celková kilometráž činí cca 60 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 výběhu podél řeky a kompenzačním cvičením.**

Hodnocení: **Sraz byl v neděli 4.6. na hotelu Bílá Růže. V tom víkendu proběhlo hned několik závodů, CzechOpen, Praha 2023 a Český pohár DP na Špince (15,10,5Km). Proto byl odpolední trénink regenerační a v pondělí dopoledne zvolen lehčí trénink.**

**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 na 10 km. Kvůli brzkým závodům v Tovačově (15,10,5km) se rozdělil čtvrtek na dvě party. První, kteří nepojedou Tovačov plavali dopoledne test na 10 km. účastníci v Tovačově měli odpoledne test na 5 km. Výsledky přiloženy u tréninků.**

**Druhé 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.**



