

HODNOCENÍ AKCE

- Akce:** reprezentační soustředění Starších juniorů
- Termín:** 1.- 8.5.2010
- Místo:** Plzeň
- Trenéři:** Michal Beránek, Petr Adamec, Vítězslav Hartmann, Petr Vodák
- Masér:** Kopečný Ladislav
- Závodníci:** Balíček Tomáš (SIPI), Beníček Karel (Zlín), Štábl Jan (KomBr), Grábl Lukáš (KomBr), Němec Ondřej (UnOl), Nezdoba Jakub, (POPv), Palatka Ondřej (POPv), Lukášová Lenka (KSPKI), Straková Markéta (PKPří), Zaplatílková Jana (LoTr), Kunčar David (Kopř), Jedlinský Martin (USK), Lukačovský Tibor(Olymp), Drbohlav David (SILi), Pažoutová Kristýna (AŠMB), Bukovanová Jana (JPK), Daňková Tereza (UnOl), Hudzietz David (KPSOs),
- Omluveni:** Polach Marek (TJZn), Jusku Alexandr (SIHa), Piskač Ondřej (Olymp), Pavlíček Tomáš (KPSOs), Elhenická Martina (LoTr), Altová Michaela (KPSOs), Svojanovský Jan (KPSOs), Hovorková Dominika (KIN)
- Sparing:** Vokounová Michelle (KPSOs), Nebelová Kateřina (KPSOs), Povada Jakub (KPSOs), Zavadová Barbora (KPSOs), Pechancová Aneta (LoTr), Mráčková Tereza (POPv)

Obecné hodnocení:

Soustředění proběhlo v klidné atmosféře PK Slávie VŠ Plzeň, kde bylo vše od stravy, ubytování až po sportoviště na velmi dobré úrovni. Soustředění se zúčastnila reprezentace starších juniorů doplněná o sparingpartnery a dvě členky reprezentačního družstva seniorů (Bára Zavadová a Aneta Pechancová). Cílem soustředění bylo zvýšení aerobní kapacity, rozvoj všech plaveckých způsobů, dynamiky a techniky. Tréninkový den obsahoval 2x trénink v bazénu (ráno 2,5h, odpoledne 2h) a 2x1-1,5 hodiny kondiční trénink (posilování s vlastní vahou těla, protahování a strečink). K regeneraci byly využívány vířivky, relaxační bazén, pára a masáže, a to vždy po skončení dopolední a odpolední fáze tréninku. Tréninková činnost byla velmi kvalitní, plavci byli rozděleni do 3 skupin. Jednu skupinu vedl Petr Adamec, druhou Petr Vodák, třetí Michal Beránek a Vítězslav Hartmann. Přeji všem závodníkům, aby jim soustředění bylo ku prospěchu v jejich cestě za nominací na ME – J 2010 v Helsinkách.

V Plzni dne 9.5.2010

Vypracoval: Michal Beránek