

Hodnocení VT ve dnech 28.3. – 3.4.2010

Soustředění začalo netradičně v neděli obědem a ukončen byl sobotním odpoledním tréninkem. Celkem se absolvovalo 12 plaveckých tréninkových jednotek po 2,30hod. Jedna skupina naplavala 87,7km, druhá 113,8km. Na suchu jsme absolvovali 5 tréninkových jednotek po 1 hodině.

Zaměření tréninků bylo na rozvoj vytrvalosti a částečně rychlostní vytrvalosti s tím, aby se dalo navázat z objemu na kvalitu.

Prostředí centra jako vždy výborné, ubytování i stravování velmi kvalitní, velký výběr zeleniny a ovoce. Všichni plavci se v době VT chovali bez rušivých projevů.

Mimo pozvaných závodníků se VT účastnila závodnice – reprezentantka z Motorletu Anička Kolářová naopak VT předčasně ukončila pro bolest ramene.

Soustředění splnilo svůj účel pro toto přípravné období.

Nymburk 3.4.2010

ved.SCM Praha
Petr Tippmann