



**Akce:** VT SCM II Severní Čechy  
**Termín:** 23.-29.4.2017  
**Místo:** SC Nymburk

**Trenéři plavání:** Petr Thiel ChÚ, Zdeňka Šafránková SPKLi,

**kondiční:** Banjo Borja ÚAPS,

**Závodníci:** viz seznam SCM II na stránkách ČSPS.

**Omluveni:** J.Karl SPKLi – pobyt mimo ČR, Kurcová -studijní důvody, Trávníčková -nemoc,

**Další účastníci:** Bláhová, Salehová, Dvořáková, Hasselbergerová, Kubátová, Švejcar, Kava, Kůs, Řezáč, Bartůněk, Kašková, Krejča.

**Tréninkový rozvrh:** Plavci byli rozděleni do dvou skupin. Po konzultaci trenérů byly tréninky identické pro obě skupiny.

1.skupina 6-8 bazén, 10-11 posilování 14-16 bazén, 17-18 běh, hřiště

2.skupina 8-10 bazén,11-12 běh, hřiště, 14.30-15.30 tělocvična, 16-18 bazén

Trenéři se při plaveckém tréninku u skupin střídali po dni.

**Tréninkové zatížení:**

**11-12** tréninkových jednotek dle příjezdu na VT. **Km 66-73 1290 minut-1440minut**

**5** tréninkových jednotek posilování **250 minut**

**4** tréninkové jednotky běh, koordinace na suchu. **240 minut**

**Hodnocení průběhu VT trenéři:**

Tréninkový pobyt v SCNB proběhl bez kázeňských komplikací. Účastníci byli dochvilní na tréninkové jednotky. Přístup k tréninkové náplni byl příkladný.

Nebyla ze strany vedoucího VT zabezpečena kvalitní regenerace / pozdní objednání v SCNB- již obsazeno v požadovaných hodinách. /

**Hodnocení průběhu VT dívky:**

Soustředění se nám líbilo. Po plavecké stránce nebylo až tak náročné, ale suchá příprava s kondičním trenérem byla velmi náročná. Scházela nám regenerace v podobě sauny a perliček.

**Hodnocení průběhu VT chlapci:**

Plavecké tréninky byly úměrné naší výkonnosti a udělané tak, aby byly pro všechny zvládnutelné. Trenérské vedení plavecké přípravy perfektní bez připomínek.

Suchá příprava v podobě posilování a běhání byla výborně připravena kondičním trenérem. Strava byla pro naše zatížení výborná a odpovídala našim potřebám.

**Závěr:**

V průběhu VT nedošlo k žádnému zdravotnímu omezení.

Na závěrečném hodnocení trenéři závodníkům poděkovali za výborný přístup k tréninkovému zatížení a k dodržování časového harmonogramu SCM II SČ.

Vyúčtování vybraných příspěvků bylo zasláno na ČSPS.

Petr Thiel vedoucí trenér SCM II SČ

Ústí nad Labem 2.5.2017