



Akce : VT SCM II Severní Čechy

Termín : 21.-27.10.2018 **Místo :** SC Nymburk

Trenéři plavání: Petr Thiel ChÚ, Zdeňka Šafránková SPKLi, Kubínek Ondřej ÚAPS

Kondiční: Borja Martina ,

Závodníci: viz seznam SCM II na stránkách ČSPS

Tréninkový rozvrh: Plavci byli rozděleni do tří skupin. Každá skupina měla rozdílné tréninky odvislé věku a výkonnosti. 14-16 bazén trénovali 2 skupiny najednou.

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

2. skupina 8-10 bazén, 11-12 běh, hřiště, 14-16 bazén

3. skupina 10-12 bazén, 8.30-9.30 posilovna, 14.30-15.30 tělocvična 16-18 bazén

Tréninkové zatížení:

Skupina 1. 11-12 TJ voda Km 61,1- 67,7 1205-1325 minut Sucho 480 min.

Skupina 2. 12 TJ voda Km 61,1 1305 minut Sucho 425 min.

Skupina 3. 12 TJ voda Km 59,4 1295 minut Sucho 440 min.

Hodnocení průběhu VT trenéři:

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

Pozdní příjezd byl povolen účastníkům SCM ,kteří absolvovali VC Brna.

Dřívější odjezd schválen 4 účastníkům ze studijních důvodů.

Závěr:

V průběhu VT jeden odjezd ze zdravotních důvodů. Dvakrát omezení tréninku / dvě TJ/ ze zdravotních důvodů.

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 30.10.2018