

## ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE Sústredenie plaveckej reprezentácie

Miesto konania akcie :	Tenerife, (ESP)
Termín konania akcie :	04.04. – 11.04.2023
Doprava:	letecky
Ubytovanie a strava:	Hovima Jardín Caleta***
Športoviská:	Top Training centre T3: bazény: vonkajší 50m + 25m flum; fitness
Vedúci akcie:	Karol Púzser; 0917 753 180 kpuzser@gmail.com

### Realizačný tím :

Vedúci akcie a tréner:	Pán Karol Púzser
Tréner:	Pán Pavol Sirotný

### Nominovaní účastníci – seniorské družstvo :

1. Folťan Patrik
2. Halas Adam
3. Polčíč Radoslav
4. Poliačik Jakub
5. Slušná Lillian
6. Hrnčárová Alexandra



## Zameranie a organizácia VT:

Sústredenie v teplom podnebí v trvaní 8 tréningových dní bolo určené pre reprezentantov zameraných na krátke trate.

Podmienky na plavecké aj kondičné aktivity boli výborné. Využívali sme desaťdráhovú päťdesiatku, ktorá je v dochádzajúcej vzdialenosti (cca 15 minút) od hotela. Plavecké centrum T3 je ideálne vybavené pre plavecký tréning a spĺňa svojimi podmienkami vysoké nároky pre kvalitnú prípravu v teplom podnebí.

Počasie bolo príjemné a stále. Teploty sa pohybovali okolo ideálnych 25°C.

Ďalším bonusom bola skvelá strava.

Určitým nedostatkom bola absencia fyzioterapeuta, ktorého sme nemali ako nahradiť, nakoľko najbližšie masáže neboli v pešej vzdialenosti.

Z vecí, ktoré je potrebné vedieť, alebo si postrážiť do budúcnosti: Stráviť dlhší čas na takomto sústredení, zabezpečiť potrebného fyzioterapeuta.

**Tréningy voda:** Celkom 12 tréningových jednotiek vo vode. (+ 2 voľné poldne). Odplávaných cca 55 km. Cieľom sústredenia bolo priblížiť sa v tréningu čo najviac k pretekovej rýchlosti, skvalitniť techniku, trénovať štafetové odskoky, obrátky, využiť potenciál tohto strediska.

Zameranie tréningov – tolerancia laktátu, tvorba laktátu, rýchlosť, vytrvalosť na VO2MAX, technika

### Kondičné tréningy: 5x

Sústredenie splnilo (a možno aj prevýšilo) naše očakávania. Potenciál športového strediska T3 je veľký.

Po sústredení sme sa priamo presunuli na preteky Swim Open Stockholm 2023, ktoré mali preveriť aktuálnu výkonnosť, do budúcnosti by som odporučil nechať medzi sústredením a pretekmi pár dní na aklimatizáciu.

Vypracovali: Havrlant, Púzser

12.4.2023

Fotodokumentácia:

