

ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE

VT Poprad - skupina strednot.+vytrvalců

Miesto konania akcie :	Aquacity Poprad
Termín konania akcie :	1.10– 8.10.2023
Doprava:	vlastní
Ubytovanie a strava:	hotel Riverside (ubytování) + hotel Aquacity Poprad(strava)

Realizačný tím :

Vedúci akcie a tréner: Pán Tomáš Trešl

Nominovaní reprezentanti:

1. Samuel Košťál
2. Tamara Potocká
3. Olivia Anna Šprláková Zmorová (50% nákladů hrazeno s vlast.zdrojů)
4. Stela Megelová

Hodnotenie

Soustředění v Popradě bylo prvé ze dvou akcí v rámci zimní objemové přípravy. Areál v Popradě je pro potřeby reprezentačního družstva maximálně vyhovující a proto ho také hojně a rádi využíváme. Akce se měl zúčastnit také Bence Dikác, který se buhužel potýkal s velmi nízkou metráží v měsíci september, tutíž jeho přítomnost na této akci by byla spíše kontraproduktivní.

Cílem bylo již se zapracovanými plavci vstřebat co nejvyšší možnou metráž za 8 tréninkových dní. Hlavní série byly plavané převážně v laktátových hodnotách okolo aerobního prahu s velkým důrazem na účinnost a efektivitu. Samozřejmě ve velké míře také prvkové plavání a silový trénink doplněný krátkými sprinterskými vložkami. T.Potocká a S.Megelová absolvovali tréninky v PP módu, S.Košťál M/K a Olivia Š. K/PP charakter tréninku.

Tréninkový plán tohoto mikrocyklu byl koncipovaný v režimu 5+1. Posilovna byla zařazovaná po každé páté jednotce ve vodě.

Metráž za VT se pohybovala okolo 85KM s malými odchylkami v závislosti na typu plavce. Soustředění jsme zakončili motivem 100x100K, který všichni zúčastnění přežili bez újmy na zdraví.

Akce splnila do puntíku naše očekávání.

Chtěl bych poděkovat personálu Aquacity za vstřícnost, pohostinnost a ochotu a manažerce reprezentačního družstva p.Moravcové za vybavení celé akce.

V Bratislavě dne 25.10.

T.Trešl