



ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE

VT Pardubice

Miesto konania akcie :	Pardubice
Termín konania akcie :	22.03. – 28.03.2026
Doprava:	po vlastné ose (auto+vlak)
Ubytovanie a strava:	Hotel EURO
Športoviská:	Aquacentrum Pardubice(bazén + posilovna)
Vedúci akcie:	Tomáš Trešl
Financie:	podľa pravidiel plánov práce RDS

Realizačný tím :

Vedúci akcie a tréner: Tomáš Trešl
Tréneri: Karol Procházka

Nominovaní reprezentanti:

1. Milan Vojtko (elite senior)
2. Stela Megelová (elite junior)
3. Filip Gero (elite junior)
4. Samuel Fekete (B-tým senior)
5. František Jablčník (A-tým senior)
6. Sára Orosz (sparing)
7. Simona Ciesarová(sparing)
8. Simona Krištofiková(sparing)

Organizácia a hodnotenie akcie:

Hodnotenie dopravy, stravy a ubytovania:

Doprava na miesto prebiehala individuálne, každý cestoval po vlastnej osi. V nedeľu večer sa uskutočnila úvodná krátka porada a večera. Ubytovatí sme boli v hoteli EURO, ktorý sa nachádza približne 100 metrov od bazéna – a ukázalo sa, že to bola výborná voľba. Novo zrekonštruovaný hotel maximálne spĺňal naše požiadavky: priestranné izby, blízkosť bazéna, veľmi kvalitná strava a ochotný personál. Kombinácia, ktorá sa dnes hľadá naozaj ťažko. Určite odporúčam aj na ďalšie reprezentačné akcie!

Hodnotenie akcie:

Tréningy prebiehali na pardubickom 50-metrovom bazéne v režime 5+1 na dvoch dráhach – 2,5 hodiny ráno a 2 hodiny popoludní. Posilňovňu sme absolvovali v stredu a v piatok. Celý mikrociklus nadväzoval na februárové sústreďenie v Poprade. Pokračovali sme v posilňovaní aeróbného prahu s dôrazom na účinnosť, postupne boli zaraďované aj série v anaeróbnom prahu. Tréningy paží sme oproti Popradu predĺžili a zvýšili ich náročnosť.



V priebehu týždňa sme vzhľadom na blížiacu sa kontrolné preteky (Štokholm/Graz) zaraďovali aj krátke, prevažne 25-metrové úseky v pretekovom rytme. Metrážne sme sa dostali približne na 72 km za 10 tréningových jednotiek. S prácou plavcov panovala všeobecná spokojnosť.

Žiaľ, sústredenie sme museli absolvovať bez účasti fyzioterapeuta, no počas týždňa sa nám podarilo zabezpečiť na dva dni miestneho špecialistu s dlhoročnou praxou s plavcami. Počas akcie sme nemuseli riešiť žiadny zdravotný ani disciplinárny problém.

Rád by som poďakoval pánovi Prochádzkovi za trénerskú asistenciu a pani Moravcovej za zabezpečenie celej akcie.

V Bratislave dne 29.3.2026

T.Trešl

