

## HODNOCENÍ AKCE

- Akce:** kondiční soustředění reprezentace starších juniorů  
**Termín:** 19. - 26. ledna 2019  
**Místo:** Srní - Šumava  
**Trenéři:** Libor Kohut, Lukáš Luhový, Roman Eckert a Adam Kolek  
**Nominace:** Soustředění se zúčastnilo celkem 16 reprezentantů z 21 pozvaných. Omluveno bylo 5 plavců (viz níže).



### Neúčast:

1.	Fraňková Clementina	KomBr	zdravotní důvody
2.	Mostková Viktorie	POKr	zdravotní důvody
1.	Červenková Denisa	PKPří	studijní důvody
2.	Červenková Kateřina	PKPří	studijní důvody
1.	Matula Votěch	JPK	studijní důvody

### Hodnocení:

Zimní kondiční soustředění RD ml. juniorů v úvodu letní sezóny se konalo v Hotelu Srní na Šumavě. Všichni nominovaní se dostavili na sraz v sobotu 19. ledna. Tato reprezentační akce byla ukončena v Srní v sobotu 26. ledna 2019 v 9,30 hod, vzhledem ke konání 1. kola družstev, byli někteří plavci uvolněni již v pátek po obědě.

Ubytování i stravování v Hotelu Srní bylo kvalitní, podmínky pro trénink ve vodě byly rovněž velmi dobré. Stravování formou bufetu (snídaně, večeře) splnilo požadavky všech zúčastněných, servírované obědy byly rovněž kvalitní a dostačující.

Sněhové podmínky byly výborné, takže jsme mohli absolvovat úvodní průpravu a několik běžeckých túr v okolí Srní. Do Modravy, běžkašského ráje, jsme vyjeli pro zpestření celkově třikrát, kde jsme absolvovali i jeden celodenní výlet (viz. níže).

Ve čtvrtek byla v rámci suché přípravy provedena, stejně jako loni, lezecká průprava pod vedením školeného instruktora Adama Kolka.

Ve večerním programu byly s juniory formou taambuildingu prováděny sociální hry, které měly zlepšit vztahy uvnitř RD, což bylo splněno mírou vrchovatou.

Cílem úvodního kondičního soustředění byl především rozvoj obecné vytrvalosti ve vodě, rozvoj všeobecné tělesné kondice na běžkách, ale také stmelit kolektiv pro nadcházející MU. V celkovém plánu jsme absolvovali tréninky ve vodě 2x denně, 1 x denně suchá příprava v tělocvičně a 1 x denně kondiční příprava na běžkách.

Tréninky ve vodě byly v níže uvedených hodinách. Pro regeneraci byla denně k dispozici sauna. Program tréninků ve vodě bude zveřejněn na svazových stránkách.

Voda: 14 TJ á 1,5 hod.  
Kilometráž: 68,5 km,  
Běžky: 7 TJ á 2,5 hod.  
Suchá: 6 TJ á 1,0 hod.

#### Tréninkový program:

Sobota: 15,00 - 16,30 běžecká příprava  
17,00 - 18,30 bazén

V dalších dnech byl rozvrh tréninků následující:

7,00 - 8,30 bazén  
10,30 - 13,30 běžky  
15,30 - 16,30 tělocvična  
17,00 - 18,30 bazén

Sobota - **běžecká příprava - Srnský okruh**

Neděle - **běžky 16 km** Srní - Hakešická cesta - Rokyta - Srní

Pondělí - **běžky 25 km** Modrava - Černá Hora - Kvilda - Filipova Hut' - Modrava

Úterý - **běžky 12 km** Modrava - Rybárna - Pod Oblíkem - Javoří pila - Modrava

Středa - závody - štafety - **Srnský okruh**

Čtvrtek - **běžky 18 km** Modrava - Ptačí nádrž - Filipova Hut' - Modrava

Pátek - **běžky 16 km** Modrava - Rybárna - Pod Oblíkem -- Hakešická cesta - Srní

#### Zdravotní komplikace:

Jakub Bursa - lehký výron kotníku - omezení SP +běžky, program ve vodě splněn

Adéla Držmíšková - bolest v krku, neúčast na 2 trénincích, Jana Příbylová - naražená kostrč - omezení SP +běžky.

#### Dřívější odjezdy:

Celkem 8 plavců - 25. 1. - účast na 1. kole soutěže družstev

**Poděkování:** děkuji vedení hotelu a celému personálu Hotelu Srní za ochotu a za vytvoření kvalitních podmínek pro toto reprezentační soustředění. Velké poděkování patří Lukáši Luhovému a Romanu Eckertovi za spolupráci při zajištění soustředění a Adamu Kolkovi za jeho perfektní práci na SP a ostatních teambuildingových aktivitách.

V Ostravě, 31. ledna 2019

zpracoval: Libor Kohut, reprezentační trenér juniorů