

Hodnocení akce SCM II Praha

Místo konání: Srní

Termín: 22.9. – 27.9. 2018

Trenéři: Martin Břenda, Jan Kreník

Účastníci:

Boh: Tikovský, Renc, Sýkorová, Judickij

Akron: Kmochová

Olymp: Štěpánková, Bujárková

Sks: Bartošová

Usk: Muselová

Mop: Špaňar, Hrdlička

Ostatní omluveni z důvodu školní docházky.

Hodnocení:

V sobotu 22.9. jsme zahájili soustředění odpoledním tréninkem v hotelu Srní.

Ubytování bylo zajištěno ve vedlejší hotelové budově (cca 200m od hlavní budovy s bazénem).

Ubytování na slušné úrovni.

Strava byla výborná. Snídaně jsme měli v naší budově. Obědy a večeře v hlavní budově.

Trénovali jsme v jedné skupině na 3 drahách. Tréninky probíhaly vždy ráno a odpoledne dvě hodiny na 25 metrovém bazénu.

Tréninky byly zaměřeny na všeobecnou vytrvalost a naplávání metráže.

Suchá příprava byla každý den jednu hodinu v tělocvičně, zaměřená na posilování s vlastní vahou a kompenzační cvičení.

Soustředění hodnotím jako povedené, naprosto bez problémů, v krásném a příjemném prostředí.

Martin Břenda