



Stručná zpráva z testovacího srazu SCM sekce běhy

Základní přehled

termín	24. - 25. 03. 2023
místo	Veletov/Kolín
vedoucí	Miroslav Wastl

počet atletů celkem: **27**

TOP SCM	15
Atlet SCM	12
samoplátci	0

počet trenérů/doprovodu celkem: **6**

RTM	1	SG	1	OSOBNÍ TRENÉŘI	3
ASIST.REPREZENTACE U18, U20	1				

Testovací sraz byl plně hrazen pro všem pozvaným běžcům zařazených v SCM

Zaměření testovacího srazu

Jaký byl cíl TS?

- TEST LA křivky a následné ověření na úsecích 5–6 km dle věku, pohlaví a disciplíny.

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

- TEST pro chlapce 4 x 2000 m P 2,5' a pro děvčata 4 x 1600 m P 2,5', společné cvičení, regenerace. Druhý den ověření testu na úsecích 5-6 km podle výsledku testu.

Hodnocení

Jak proběhl TS?

- V přátelské atmosféře, bez problémů. Za teplého, ale větrného počasí.
- Výsledky testu a ověření byly zaslány e-mailem všem zúčastněným s instrukcemi o předání svým osobním trenérům.

V případě zájmu o informace se neváhejte obrátit na reprezentačního trenéra mládežské sekce běhů.

Fotky









Výsledky ověření ANP

Ověření ANP								
jméno	stanoveno testem	upraveno		čas	průměr/km	SF	laktát	hodnocení stanovené hodnota ANP
Červinka Jáchym	3:11	3:30	6 km	20:48	3:28	161	3,9	OK
Toul Filip	3:13	3:30	6 km	20:48	3:28	181	2,7	OK
Gajdoš Ondřej	3:14	3:30	6 km	20:48	3:28	174	1,4	hodnota byla asi narušena úseky, které v pátek zařadil navíc
Dudycha Jakub	3:17	3:30	6 km	20:53	3:29	199	3,9	OK
Kavan Štěpán	3:17	3:30	6 km	20:48	3:28	182	2,7	OK
Marák Daniel	3:20	3:40	6 km	21:53	3:39	172	1,4	reálná hodnota je o cca 5 s rychlejší
Špiroch Jiří	3:23	3:40	6 km	21:54	3:39	181	3,7	OK
Havlík Lukáš	3:23	3:40	6 km	21:53	3:39	172	2,9	OK
Rozkydálek Richard	3:24	3:40	6 km	21:53	3:39	160	2,7	OK
Češka Jiří	3:28	3:45	6 km	22:22	3:44	140	1,5	reálná hodnota je o cca 5 s rychlejší
Honl Martin	3:29	3:45	6 km	22:22	3:44	177	2,3	reálná hodnota je o cca 3-5 s rychlejší
Růža Tomáš	3:30	3:45	6 km	22:23	3:44	162	2,3	reálná hodnota je o cca 3-5 s rychlejší
Hübner Richard	3:36	3:55	6 km	23:32	3:53	177	2,6	OK
Stránský Filip	3:37	3:55	6 km	23:34	3:53	173	1,4	reálná hodnota je o cca 5 s rychlejší
Millerová Natálie	3:37	3:55	5 km	19:36	3:55	185	4,1	OK
Vorálek Václav	3:38	3:55	6 km	23:32	3:53	157	3,9	OK
Pavlík Mojmír	3:40	3:55	6 km	23:32	3:53	163	1,8	reálná hodnota je o cca 5 s rychlejší
Künstler Marek	3:41	3:55	6 km	23:32	3:53	175	3,2	OK
Koletová Eliška	3:48	4:00	5 km	20:00	4:00	185	2,4	reálná hodnota je o cca 5 s rychlejší
Štefanová Adéla	3:39	3:55	5 km	20:00	4:00	191	2,3	reálná hodnota je o cca 3-5 s rychlejší
Svobodová Barbora	3:49	4:00	5 km	20:00	4:00	182	5,8	OK
Holubová Adéla	3:50	4:00	4 km	20:00	4:00	198	5,9	OK
Pozlerová Edita	3:52	4:00	5 km	20:00	4:00	197	3,9	reálná hodnota je o cca 3-5 s rychlejší
Skácelová Hana	4:07	4:25	5 km	21:53	4:23	190	5,0	OK
Fusková Tereza	4:07	4:25	5 km	21:53	4:23	166	5,7	OK
Fojtová Adéla	4:15	4:25	5 km	21:53	4:23	165	5,1	OK
Kinšt Štěpán	3:16	3:30	6 km	neběžel				
Vysvětlivky:	laktát							
žluté:	méně než 2,5							
červené:	2,5-5,5							
zelené:	více než 5,5							