

Stručná zpráva z výcvikového tábora

SCM Karlovarský kraj

Základní přehled

termín	15.-19.3.2023
místo	Cheb
vedoucí	Mgr. Eva Zekuciová

reprezentanti SCM	0
atleti SCM	4
samoplátci	16
trenéři	1 + 2

RTM	0	SG	0	další osobní trenéři (nárazově)	2
VT SCM	1	SpS	0	Fyzio	0
RSC	0	T SCM	0	Lékař	0

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro atlety SCM a VT SCM KK, ostatní účastníci jeli jako samoplátci.

Zaměření výcvikového tábora

Cíl VT:

- Kondiční příprava

Rámcový obsah tréninků:

ST 15.3. Příjezd 15:30, odpolední trénink, hra, štafetové rovinky, seznámení se.

Čt 16.3.

- Dop. SBC, 30 min běh, cvičení na stanovištích, kruhový trénink,
- Odp. schody cca 50 m, technické rovinky, protahovací a kompenzační cvičení

Pá 17.3.

- Dop. Kruhový trénink
- Odp. individuálně s trenérem nebo podle tréninkového plánu

So 18.3.

- Dop. individuálně s trenérem nebo podle tréninkového plánu
- Odp. Volno – prohlídka Chebského hradu

Ne 19.3.

- Dop. Hra, SBC, překážky, odrazy, kloubní pohyblivost, všeobecné posilování
V průběhu probíhalo individuální protahování a kompenzační cvičení!

Hodnocení

Průběh VT

Výcvikový tábor proběhl v přátelské pohodové atmosféře. Vše probíhalo dle plánu. Jediným problémem byla přetrvávající bolestivá achilovka Lukáše Krbce po čtvrtěním tréninku, který v dalších dnech trénoval v omezeném režimu. Zaměřil se více na posilování, koordinační a protahovací cvičení. Bohužel nám nedopadla fyzioterapeutka a z technických důvodů nevyšel naplánovaný bazén.

Stručné shrnutí

Ze tří oslovených trenérů projevil zájem o účast na soustředění Štěpán Kříž, který se později nemohl z osobních důvodů zúčastnit, ale dorazil na páteční a sobotní trénink. Ostatní trenéři se nemohli zúčastnit z pracovních důvodů. V rámci tréninku jsme využili dvoudenní přítomnosti trenérky Anny Zekuciové na překážky a techniky. V krásném prostředí za slunečného počasí proběhla kvalitní jarní příprava zúčastněných atletů.

Fotky





Kultura – Chebský hrad



Zlatá dráha Cheb

