

Stručná zpráva z výcvikového tábora

SCM Liberecký kraj

Základní přehled

termín	26. – 30.3.2022
místo	Veletov
vedoucí	Mgr. Petr Jeřábek

počet atletů celkem: **22**

reprezentanti SCM	3	počet trenérů/doprovodu celkem: 4			
atleti SCM	19				
samoplátci	0				
RTM	0	SG	1	další osobní trenéři	2
VT SCM	1	SpS	0	Fyzio	0
RSC	0	T SCM	0	Lékař	0

Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Kondiční příprava + technická přípravek

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

- Sobota 26.3. DOP: Příjezd na VT, organizační porada
ODP: Společné rozcvičení, SBC, soutěživé hry (rychlost, obratnost)
- Neděle 27.3. DOP: vrhači – imitace, odhody / sprinteři – SBC, RV
Víceboj – dálk. průprava, koule / běžci – úseky - TV
ODP: Vrhači – imitační cvičení, odhody / skoky - pohyblivost (překy).
Víceboj – tyč. Průprava, disk / běžci – tempový běh
VEČ: Informace o činnosti SCM, Repre akce, I run clear, regenerace
- Pondělí 28.3. DOP: vrhači – starty, imitace / sprinteři – kopce / víceboj – překy, výška
Skoky – imitační cvičení, odrazová průprava
ODP: vrhači – posilovna / víceboj – kopce + mediky + obecné posilování /
Skoky, sprinty, běhy – vyběhání + mediky, obecné posilování
VEČ: Volejbal, regenerace

- Úterý 29.3. DOP: Hry, společné R + ABC, skoky – odrazová průprava, imitace (Dá + Tr), vícebojaři – tyč (průprava z bedny, skoky ze 4-6 kroků, ostatní – překážkové dráhy, gymnastika
ODP: Skoky – výklus, OV, mediky / běžci – RV (úseky 300m) / sprinty – starty, odrazová průprava, překážky / vrhači SBC, starty, imitace, odhody / víceboje – dálka -průprava + skoky z 8-10, disk (kluci), oštěp (holky),
ODP: atletický kvíz
VEČ: Přednáška a beseda o výživě, volejbal, regenerace
- Středa 16.3. DOP: Vrhači – posilovna, odhody / ostatní – hry, kruháč
Po obědě zhodnocení a odjezd z VT

Hodnocení

Jak proběhl VT?

VT proběhl v pohodové atmosféře. Účastníci se znají nejen ze závodů, ale už z dříve proběhlých akcí (TS, loňské podzimní VT). Díky počasí a podmínkám probíhaly tréninky částečně společně a také ve skupinách podle specializací. Přístup všech závodníků byl příkladný, nenastaly žádné problémy s náplní či vedením tréninků přítomnými trenéry. Dobrý ohlas i na kvíz a přednášku o výživě sportovců.

Fotky





