

Zpráva z VT

Kondiční soustředění sekce SCM překážek a vrhů

Místo konání: Veletov okr. Kolín

Datum konání: úterý 31. 10. 2023 – pátek 3. 11. 2023

Počet pobytových dnů: 4

Počet účastníků:

- 24 členů sekce + 6 trenérů a 1 externí RSC (sekce SCM překážky);
- 15 členů sekce + 3 trenéři (sekce SCM vrhy);

trenéři: Purman Tomáš, Rakowski Zdeněk, Jandová Dana, Lindovský Vladimír, Malina Libor, Laciga Stanislav, Šarapatka Petr, Holubec Petr, Habásko Petr a Lenka Semerová;

Augusta Ondřej	Kumstátová Pavla	Svozil Jan
Beneš Václav	Losík Leonard	Jarolímek David
Blatný Jáchym	Novák Ondřej	Javůrek František
Císař Adam	Omorodion Sam Ojo	Fliegel Adam
Číž Jakub	Pecina Adam	Stehlik Petr
Hejtmánek Vojtěch	Piškulová Jana	Fiala Jan
Hnida Jaroslav	Procházka František	Sýkorová Anna
Holubcová Kateřina	Sajdlová Kateřina	Kozojedová Lucie
Chmátalová Lucie	Seberová Aneta	Fišerová Natálie
Kadavý Roman	Šantavý Jakub	Dobešová Eliška
Klementová Luisa	Šulc Adam	Mazurová Martina
Kotýza Albert	Zajíček Jakub	Machová Karolína
		Hrubý Marek
		Tichá Barbora
		Dočekalová Sára

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu





Úterý 31.10.2023 - příjezd na VT do Veletova (individuální doprava) sraz do 12:00 hod, ubytování, oběd;

odpoledne: Rozcvičení, Přeazy překážek 120x, Odhody bulinami 80x, Všestranné odrazy 200x

večer: oficiální zahájení soustředění, seznámení s pravidly VT, denním režimem a programem VT; rozlosování účastníků VT do jednotlivých volejbalových týmů a první čtyři zápasy turnaje;

Středa 1.11.2023 – ráno – v 7:40hod 5´min ranní rozklus + společné protažení a rozcvičení + 5´min ranní výklus; **dopoledne:** Tunel-po rozcvičení a protažení trénink s trenérkou překážek Danou Jandovou, který byl zaměřen na kloubní pohyblivost a běžeckou průpravu.

***13:30-15:00** přednáška „safeguarding“ Lenky Semerové (ČAS);

odpoledne: Na zahřátí hra 0:30, protažení na gymnastickém pásu, posilovna kruhový trénink 10 stanovišť
17:00 – 21:30 regenerace, sauna, vířivka;

večer: volejbalový turnaj pokračuje opět pěti zápasy v plném proudu;

Čtvrtek 2.11.2023 – ráno – v 7:40hod 5´min ranní rozklus + protažení a rozcvičení + 5´min ranní výklus; **dopoledne:** Rozcvičení v hale, všestranné odhody medicinbalem 200x, v lese výběhy kopců 10x50m sprintem.

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



odpoledne: Speciální vrhačský trénink s novým trenérem resortního sportovního centra PSK Olymp Praha – Tomášem Voňavkou.

večer: volejbalový turnaj vrcholí závěrečnými čtyřmi zápasy. Tradičně a samozřejmě korunován hladkým vítězstvím trenérského týmu vedeném nehrajícím kapitánem Standou Lacigou;

Pátek 3.11.2023 – ráno – v 7:40hod 5´min ranní rozklus v dešti jen ke kostelu a zpátky + společné protažení a rozcvičení + 5´min ranní výklus; **dopoledne:** od 9:30 hod pak ve sportovní hale konečně i tradiční závěrečný trénink tohoto reprezentačního

soustředění „megakruháček“ po rozehřátí a rozklusu pod vedením trenérky Dany Jandové cvičíme 8 kruhových tréninků po 5 cvičích (8 stanovišť a na každém z nich kolečko pěti cviků) systémem v první sérii - 20“sec cvičení + 10“sec pauza, v druhé a třetí sérii 30“sec cvičení a 10“sec pauza, vždy po absolvování všech 35 stanovišť (tedy po ukončení série byla 3-5´min pauza na „osušení“ celková doba zatížení cca 120´min.

odpoledne – ihned po obědě vyhlášení a předání odměn za volejbalový turnaj a následně ukončení soustředění, ÚKLID POKOJŮ a odjezdy domů, resp. všichni trenéři na seminář ČPTM do Prahy;

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

