

Stručná zpráva z výcvikového tábora

SEKCE SPRINTU

Základní přehled

termín	17. 04. - 25. 04. 2024
místo	LIGNANO
vedoucí	Radek ŠÍMA

počet atletů celkem: **40**

reprezentanti SCM	10
atleti SCM	6
samoplátci	24

počet trenérů/doprovodu celkem: **4**

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

Výcvikový tábor byl hrazen pro členy SCM.

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Seznam účastníků SCM:

Synek	Jiří
Toužín	Jakub
Dreisig	Mikuláš
Tobiška	Milan
Loupal	Ondřej
Pražák	Michal
Ceplý	Šimon
Mráček	Dominik
Škarda	Kevin
Hanáček	Filip
Koravský	Matěj
Labuť	Petr
Křížová	Viktorie
Kramešová	Eliška
Filounek	Jan
Daněčková	Silvie
Suchá	Eva
Morávek	Antonín
Šíma	Radek
Králová	Hana

Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Speciální příprava před nadcházející sezónou.
- Reprezenační štafeta juniorů a U 23, pod vedením zodpovědného trenéra A. Morávka, zde prováděla seběhání před letní sezónou.

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



RÁMCOVÝ PLÁN

SPRINTEŘI			
		1. fáze	2. fáze
STŘ	17.04.2024		odjezd
CTV	18.04.2024	příjezd	lehký trénink ABC, KLUS
PA	19.04.2024	Akc_Rmax	TV_200
SO	20.04.2024	SV_do 250	skipink + výběh, ODRAZY, ROVINKY
NE	21.04.2024	TV_dle možností	volno
PON	22.04.2024	Akc_Rmax	POSILOVÁNÍ
ÚT	23.04.2024	RV_100 85%-90%	skipink + výběh, ROVINKY
STŘ	24.04.2024	ODR kvalitní do písku	skipink + výběh, TV_dle možností
CTV	25.04.2024	odjezd	

ŠTAFETA 4x 100			
		1. fáze	2. fáze
STŘ	17.04.2024		odjezd
CTV	18.04.2024	příjezd	lehký trénink nebo posilovna
PA	19.04.2024	rychlost	technika běhu; hry, DOP, vyrovnávací + relax. cvičení
SO	20.04.2024	RV	volno / DOP
NE	21.04.2024	odrazová síla / technika běhu / TV (OV)	silová vytrvalost / případně posilovna
PON	22.04.2024	rychlost	odrazová síla / případně posilovna
ÚT	23.04.2024	RV/SV	DOP / ROV / SPC nebo volno
STŘ	24.04.2024	TV (OV) / technika běhu, odrazy	silová vytrvalost / ROV nebo volno
CTV	25.04.2024	odjezd	

ČTVRTKAŘI			
		1. fáze	2. fáze
STŘ	17.04.2024		
CTV	18.04.2024	příjezd	lehký trénink ABC, KLUS
PA	19.04.2024	Akc_Rmax	TV 1,0-500
SO	20.04.2024	SV_do 500,300	skipink + výběh, ODRAZY, ROVINKY
NE	21.04.2024	OV_6 km	volno
PON	22.04.2024	Akc_Rmax	POSILOVÁNÍ
ÚT	23.04.2024	RV_100 85%-90%	skipink + výběh, ODRAZY, ROVINKY
STŘ	24.04.2024	TV, SV dle možností	skipink + výběh, TV_dle možností
CTV	25.04.2024	odjezd	

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Hodnocení

Jak proběhl VT/TS?

Výcvikový tábor proběhl v pohodové atmosféře. V průběhu VT jsem neřešil žádné kázeňské přestupky. Drobné neduhy vyplývající z přípravy byly vyřešeny s přítomnou masérkou.

Stravování probíhalo formou plné penze v samoobslužné restauraci. Výhodou byla časová flexibilita. Bufetová snídaně, oběd a večeře - výběr ze dvou prvních a dvou druhých chodů, salátový bufet, zákusek nebo ovoce, 1/2 l vody na osobu.

Hotelová restaurace zvládla zajistit dietní omezení (bezlepkovou dietu).

Trénink probíhal na Městském stadion G. Teghila v Lignan. Tréninkové hodiny byli zajištěny každý den 10-12 h + 15:30-17:30 h (kromě soboty 20.4., kdy byl trénink pouze dopoledne). Stadion byl vzdálen od hotelu cca 3 km.

Zajištěn byl shuttle bus, který nás na jednotlivé tréninky vždy dopravil.

V rámci hotelového rezortu byli k dispozici i další sportoviště – posilovna, atletická troj-dráha cca 90 m, malé fotbalové hřiště, basketbalové kurty, tenisové kurty.

Nevýhodou komplexu je nepřítomnost regenerace. V Itálii se v tomto období již netopí a tak ani na pokojích nebylo nejtepleji.

Počasí bylo, jak je v tomto období v Itálii běžné, proměnlivé. Přesto jsme odtrénovali všechny plánované tréninkové jednotky.

Všichni trenéři přistoupili k VT zodpovědně a aktivně se zapojili do tréninkového procesu.

Obsah a forma jednotlivých tréninkových jednotek je zřejmá z výše uvedených rámcových plánů.

Výběr juniorské reprezentační štafety a štafety U23 pod vedením zodpovědného trenéra A. Morávka pracoval na technice a zdokonalení předávek.

Na stadioně se připravovala i skupina B. Špotákové.

V případě zájmu o detailnější informace k minulým i budoucím VT/TS se neváhejte obrátit na reprezentačního trenéra mládeže dané sekce.

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Fotky



Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu





Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu





Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu





Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu





Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

