

Stručná zpráva z výcvikového tábora

SCM Libereckého kraje

Základní přehled

termín	22. – 25.3.2025
místo	Ústí nad Orlicí, sporthotel Tichá Orlice
vedoucí	Petr Jeřábek

počet atletů celkem: **28**

TIOP SCM	2
atleti SCM	12
samoplátcí	14

počet trenérů/doprovodu celkem: **4**

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

Výcvikový tábor byl plně hrazen zařazeným atletům a doprovodu SCM, ostatní účastníci jeli jako samoplátcí.

Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Společná kondiční příprava, regenerace. Informace k činnosti SCM v letošním roce, beseda k základním fyziologickým principům tréninku, regenerace.
-

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

- Tréninky probíhaly ve 3 – 4 skupinách podle zaměření a prostorových možností pod vedením přítomných trenérů. Využíván atletický stadion, pilinovka, hotelové fitness a okolní terény, regeneraci hotelové wellness a městský bazén
-

Rámcové zaměření tréninků po skupinách:

SO odpoledne:

- společné rozcvičení, obratnostní hry
 - běžecká cvičení, variace spr. ABC
 - posilovna, vrhy (kladivo, disk, oštěp)
- večer: regenerace v hotelovém wellness (vířivka, šlapačky, infrasauna)*

NE dopoledne:

- frekvenční cvičení, speciální běžecká cvičení
- překážkové rytmy, přeběhy překážek
- odhodová cvičení, obecné posilování s medicinbaly
- disk, kladivo

NE odpoledne:

- hry, oštěp, rychlostní vytrvalost
- vrhy – imitace, odhody (kladivo, disk, oštěp)
- dálkařská průprava, oštěp

večer: regenerace v hotelovém wellness (vířivka, šlapačky, infrasauna)

PO dopoledne:

- posilovna – 2 skupiny
- vrhy – imitace, odhody, mediky
- překážky
 - pohyblivost + volné rytmičné přeběhy nízkých přek. (běžci)
 - ABC, přeběhy na tři kroky
 - dlouhé překážky – přeběhy na 14 / 17 kroků

PO odpoledne

- obecné posilování – „kruháč“
- posilovna, výškařská průprava, disk
- vrhačské imitace, průpravné hody (koule, kladivo, disk) lehčím nářadím

večer: městský bazén (slaná voda, teplý bazének, vířivka, infrasauna, podvodní trysky)

ÚT dopoledne:

- Tempová vytrvalost – pilinovka
- Obecné posilování, technika vrhů

Hodnocení

Jak proběhl VT/TS?

- VT proběhl v příjemné atmosféře, bez problémů a zranění. Po celou dobu byl možný přístup do části hotelové regenerační linky i do posilovny, využívali jsme potřebné tréninkové prostory v areálu hned u hotelu. V pondělí a úterý se na stadionu konaly školní závody (atletický čtyřboj), ale byl umožněn trénink na dráze (překážky) a na vrhačské louce. Počasí umožnilo i zařazení technik a přítomnost tří trenérů individualizaci dle specializací závodníků.

Fotky





