



Stručná zpráva z VT SCM sekce sprinty štafeta juniorek

Základní přehled

Termín	12. - 24.4.2025
místo	Calella (Španělsko)
Vedoucí	Zdeněk Rakowski

počet atletů celkem: 7

reprezentanti SCM	5
Atlet SDJ	0
atleti SCM	2

Počet trenérů celkem: 3

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

Seznam účastníků soustředění

Vychodilová	Laura	6.11.2009	PSK Olymp Praha, z.s	Reprezentant SCM
Hornová	Emílie	13.7.2009	LIAZ Jablonec	Atlet SCM
Šafářová	Johanka	29.11.2007	AK Olomouc	Reprezentant SCM
Onderková	Aneta	12.3.2009	Sokol Opava	Reprezentant SCM
Erbenová	Veronika	1.5.2007	USK PROVOD Ústí n/L.	Atlet SCM
Procházková	Ema	8.6.2007	SSK Vítkovice	Reprezentant SCM
Ondřejová	Adéla	25.12.2006	SGROZ	Reprezentant SCM
Sobčíková	Jana		SSK Vítkovice	Trenér SG
Puš	Václav	30.1.1958	LIAZ Jablonec	trenér
Rakowski	Zdeněk	14.3.1959	AKLOL	vedoucí trenér SCM



Zaměření výcvikového tábora

Výcvikový tábor SCM štafet juniorek se uskutečnil ve španělské Calelle a byl z hlavní části zaměřený na zdokonalení a zvládnutí štafetové předávky tlakem. Dalším cílem atletek byl rozvoj rychlostních schopností.

Rámcový tréninkový plán na VT

Neděle 13.4.2025

dopoledne - Klus na pláži, rozcvičení, dynamický strečink, ABC, rovinky, výklus



odpoledne - Trénink na stadionu v Calelle. Rozklusání, rozcvičení, nácvik štafetových předávek v klusu, ve stoji, 8x100m předávky ve volném tempu, výklus



Pondělí 14.4.2025

dopoledne – Johanka, Ema a Adéla posilovna, ostatní kruhový trénink na pláži

odpoledne – Johanka, dlouhé abecedy, rovinky. Ema a Adéla odhody medicinbalem na pláži. Ostatní lehký klus na promedádě u pláže

Úterý 15.4.2025

dopoledne - Trénink na stadionu v Lloret de Mar. Předávky v klusu 2 kola, rozcvičení, abeceda, rovinky, 3 starty z bloků, předávky v submaximální rychlosti 6x60m, frekvenční cvičení s gumou



odpoledne - Trénink na písčité cestě u pláže. Klus 10 minut, protažení, abeceda 7x30m, odhody medicinbalem, klus 10 minut. Ema Trénink v posilovně - cvičení s fyzio na střed těla, nácvik techniky trhu a přemístění s lehkou činkou (10kg), dynamická cvičení s lehkou činkou. Posilování 5x (10x dřepy – 40kg, 10x zakopávání, 10x předkopávání, 10x záda, 10x břicho, běžecké ruce)

Středa 16.4.2025

dopoledne – trénink v parku. Rozklusání, rozcvičení, dynamický strečink, ABC 6x20m, rovinky 2x50m, kopce v parku 3 série (40, 60, 80, 60, 40, 2x40m odrazy LPLP) s mezichůzí, výklus 5 min

odpoledne – volno, bazén

Čtvrtek 17.4.2025

dopoledne - Trénink na stadionu v Calelle. Štafety - rozklusání, s kolíkem, rozcvičení, ABC, rovinky do zatáčky – 2x v teniskách, 2x v tretrách, nácvik výběhu ze střehu, 6x60m předávky v max rychlosti., 1x150m, výklus,



odpoledne - Lehký klus na písčité cestě u pláže 6 - 8 km, protažení, strečink 20 min, odhody medicinbalem.

Pátek 18.4.2025

dopoledne - trénink v Sant Celoni. Rozklus, rozcvičení, abecedy frekvenčně. Johanka 7x 200m ostře,
ostatní RV 80m, 120m, 150m, 80m, výklus

odpoledne – Ema trénink v posilovně. Johanka volno. Ostatní volný klus 6 km

Sobota 19.4.2025

Dopoledne - Trénink na stadionu v Sant Celoni. Johanka 6x300m na techniku, dlouhý krok.

Aneta, Laura 3x(300m pauza 1 min 100m) odpočinek mezi sériemi 5-7 min

Ema 80m, 120m, 150m, 80m

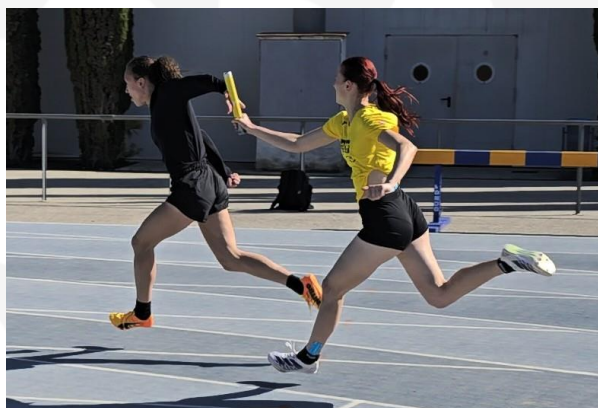
Odpoledne - Johanka volný klus 4x8 min., ostatní volno

Neděle 20.4.2025

Dopoledne - Johanka odhody medicinbalem, ostatní volno

Pondělí 21.4.2025

Dopoledne – Trénink na stadionu v Caelle. Předávky na místě, předávky v klusu 2 kola, rozcvičení, dynamický strečink, abeceda do frekvence 6x30m, rovinky s Źukáním 4x100m, nácvik výběhu a předání štafetového kolíku. Start z bloků 30m před začátkem předávacího území, 3x převzetí a 3x předání štafetového kolíku v maximální rychlosti.





Odpoledne - posilovna, přemístění, dřepy, přisedy, odhody medicinbalu...

Úterý 22.4.2025

Dopoledne - Trénink na stadionu v Calelle. Rozklusání, rozcvičení, ABC, obratnost a pohyblivost na překážkách, Johanka 2x(3x200m), ostatní 80m, 120m, 150m 80m

Odpoledne – výlet do Barcelony

Středa 23.4.2025

Dopoledne - Trénink na stadionu v Sant Celoni. Johanka 3x(400m, 300m) na techniku, dlouhý krok. Ostatní klus, abecedy a rovinky na písčité cestě u pláže.

Odpoledne - Trénink na pláži, kotníkové odrazy, odhody medicinbalem, lehké posilování s vlastním tělem

Čtvrtek 24.4.2025

Odjezd domů

Hodnocení

Soustředění SCM sekce sprinty (štafeta juniorek) proběhlo za proměnlivého a snad i teplého jarního počasí ve Španělsku ve městě Calella. Ubytování a strava (plná penze) bylo zajištěno na pěkném hotelu LES PALMERES. Strava byla vyvážená a zajištěna formou bufetu. Soustředění se zúčastnily sprinterky z juniorské a dorostenecké kategorie. Výběr atletek proběhl po halové sezóně 2025 s přihlédnutím na výkony v roce 2024. Bohužel se ze soustředění omluvily atletky s vysokou výkonností (Silvie Daněčková – oddílové soustředění, Terezie Tábořská – maturita, Nikola Musilová - maturita) Do tréninku na secvičení předávek se zapojily i atletky, které sice nebyly ve výběru, ale byly pozvané ze sekce vícebojů (Adéla Tkáčová) nebo překážek (Adéla Ondřejová).

Tréninky na secvičení štafetových předávek probíhaly na stadionu v Calelle nebo na stadionu v Lloret de Mar. Další tréninky se uskutečnily buď opět na atletickém stadionu, kde byla k dispozici i posilovna. Na stadionu jsme pro některé tréninky využili i hřiště s umělou trávou a některé běžecké tréninky proběhly na písčité cestě v blízkosti pláže nebo v místním parku, kde jsme využili kopečky. Pro regeneraci a ochlazení nohou holky hojně využívaly moře.

Všechny atletky přistupovaly k tréninku zodpovědně a měly velký zájem se na soustředění naučit nebo zdokonalit štafetovou předávku tlakem. Soustředění proběhlo v přátelské a pohodové atmosféře. Menší zranění si přivodila Emilie Hornová při secvičení štafetových předávek, ale pravděpodobně to není nic vážného a věřím, že brzy bude opět v plné formě. Využili jsme cvičení s fyzioterapeuty, kteří se soustředění také zúčastnili a byli atletům každý den k dispozici. Do tréninku se zapojil osobní trenér Emilie Hornové Václav Puš z LIAZ Jablonec a Jana Sobčíková, trenérka Emy Procházkové z SSK Vítkovice. Trenéři pracovali na trénincích výborně a byli nedílnou součástí naší skupiny. Toto soustředění splnilo svůj účel a atletky se zdokonalily ve štafetových předávkách, v technice běhu a vylepšily své rychlostní schopnosti.

Zdeněk Rakowski
Vedoucí trenér SCM OK
Tel: 777 140 357