

Stručná zpráva z výcvikového tábora

SCM Libereckého kraje

Základní přehled

termín	24. – 28.10.2025
místo	Strážné (Krkonoše) – penzion Černý Petr
vedoucí	Petr Jeřábek

počet atletů celkem: **32**

TOP SCM	1
atleti SCM	8
samoplátcí	23

počet trenérů/doprovodu celkem: **5**

RTM	0	SG	0	další osobní trenéři	3
VT SCM	1	SpS	0	Fyzio	1
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, prezentace na téma „Výživa sportovce“.
-

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

- Tréninky probíhaly ve 4 skupinách podle zaměření a prostorových možností pod vedením přítomných trenérů. Využívány okolní terény, fitness Spektrum ve Vrchlabí a aquacentrum ve Vrchlabí. Tréninky byly kondiční – běžecké v okolních terénech, jedno odpoledne pěší túra na hřebeny Krkonoš. Dále byla využita posilovna ve Vrchlabí a také okolní i vnitřní prostory penzionu ke kruhovým tréninkům a odhodům medicinbalů.

Hodnocení

Jak proběhl VT/TS?

- VT proběhl v příjemné atmosféře, bez problémů a zranění. Bohužel nebylo moc příznivé počasí – často pršelo nebo sněžilo. I tak byl kondiční charakter Vt splněn a tréninky probíhaly ve skupinách pod vedením přítomných trenérů. Ubytování a stravování bylo na odpovídající úrovni. Úvodní večer byl věnován informacím o činnosti SCM a změnám v příštím roce. V pondělí byla přednáška na téma vybrané závodníky – Výživa sportovce.

Fotky









