

Stručná zpráva z výcvikového tábora

Krajské SCM soustředění - plzeňský kraj - VRHY

Základní přehled

termín	25.10. – 29.10.2025
místo	Lipno
vedoucí	Lucie Plašilová

počet atletů celkem: **10**

TOP SCM	4
atleti SCM	2
samoplátci	1
Reprezentant U23	2
Reprezentant ženy	1

počet trenérů/doprovodu celkem: **1**

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

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro TOP SCM, atlet SCM a reprezentanty, další účastník jel jako samoplátce.

Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Kondiční příprava

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

- Výběhy v lese
- Překážkové řady
- Obratnostní cvičení

- Výběh kopců a schodů
- Násobené odrazy v lese
- Kruhový trénink
- Odhody medicinbalem a bulinou
- Hry
- Fitness
- Wellness

Hodnocení

Jak proběhl VT/TS?

- Krajské soustředění plzeňského kraje sekce vrhy proběhlo na Lipně. V plzeňském kraji z důvodu velkého počtu lidí v SCM volíme rozdělení po sekcích.
- Celé soustředění hodnotím velmi pozitivně. Skvělé zázemí, které nám poskytl Club Resort Pod Lučí bylo skvělé pro toto období. Chalupa v lese s vlastním hřištěm s umělým povrchem.
- Navštívili jsme wellness v nedalekém Rumburku.
- V Amenity resort jsme využili fitness a badmintonové hřiště.
- Počasí chladné, teplota okolo 5 stupňů celsia.
- Svělé jídlo – k snídani byly švédské stoly, k obědu a večeři byl výběr ze dvou jídel – vždy dostatečná porce.

FOTKY





CapCut







