Stručná zpráva z VT SCM sekce běhy

Základní přehled

termín	06. 04. - 19. 04. 2026
místo	Melago (Itálie)
vedoucí	Miroslav Wastl

Počet atletů celkem: 18

TOP SCM	**17**
Atlet SCM	**1**
samoplátci	**0**

Počet trenérů/doprovodu celkem: 5

RTM	**2**	SG	**2**	OSOB. TRENÉŘI	**1**
TRENÉR SPS	**0**	SCM	**0**	FYZIO	**0**

Fyzioterapeut 2x – zajištěn ze zdravotního zabezpečení

Omluveni: Berková Ema – studijní povinnosti, Havlínová Zuzana – studijní povinnosti, Johanová Jana – omluvena trenérem, Holubová Adéla – nemoc, Pelešková Elena – studuje v Německu, Pohanka Tomáš – nemoc.

VT sekce 400/800: Formánek Pavel

VT byl plně hrazen všem pozvaným trenérům a atletům zařazených v SCM.

Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl TS?

Vysokohorská příprava byla zaměřena na rozvoj obecné a tempové vytrvalosti, běžecké síly (kopce) a kondice obecně. Intenzita tréninku na začátku VT byla podřízena adaptaci na vysokohorské prostředí.

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

Společné tréninky ve formě kruhového posilování, ABC a dalších běžeckých cvičení. Dále pak stabilizační, uvolňovací a protahovací cvičení. Tempové běhy, vybíhané a skákané kopce, běhy na úrovni ANP (pravidelně měřen laktát). V druhém týdnu i ST a TR (stadion).

Na začátku VT byli atleti rozděleni k jednotlivým zodpovědným trenérům:

Wastl – Volný Tomáš, Pavlík Matouš, Miler Jiří, Koželuh Vojtěch, Vlček Václav

Ševčík, Kubeš – Šemrák Sebastián, Svoboda Hynek, Faltus Martim, Slaměník Arnošt, Dolejš Jakub,

Rosa – Červinka Adam, Vítková Hana, Kocman Matyáš (na žádost trenéra)

Bahenský – Štefanová Adéla, Březová Veronika, Rakoncajová Linda, Radvanová Markéta, Němcová Klára.

Dále byl přítomen osobní trenér Odvárka Jaromír a Šnajdr David.

Hodnocení

Jak proběhl VT?

Prostředí je pro tento VT naprosto ideální – kombinace pobytu ve vyšší nadmořské výšce a běžecké terény níže v okolí jezer v Resii a St. Valentinu i stadion v Malsu s velmi kvalitním povrchem.

Dalším kladem byla denně přístupná regenerace přímo v hotelu (sauna, pára, vířivka, šlapačky) a přítomnost fyzioterapeutky Moniky Hrachovcové a fyzioterapeuta Petra Dobřického, kteří veškeré požadavky závodníků zvládli řešit v podstatě okamžitě. Přítomnost Moniky na trénincích a pravidelné společné cvičení byla také velkým přínosem.

Na velmi dobré úrovni bylo i ubytování a strava.

Celkově z mého pohledu byl VT velmi přínosný i tím, že proběhl společně s částí dospělé běžecké reprezentace (Sasínek Mäki, Štoudková, Habarta, Friš, Davidík, Sasínek) a reprezentace U23.

VT proběhl bez zranění a splnil plánované objemy v daném tréninkovém období.

Dalším velkým kladem byla účast dvou zástupců z týmu šéflékařky ČAS MUDr. Karolíny Velebové z Body Solution clinic, Bc. Karla Tyrpekla a Terezy Kašpárkové v druhém týdnu VT.

Přednášky a praxe v rámci VT: - 13. 4. - 18. 4. 2026

- Výživa v přípravě běžce: klíčové principy, nové trendy, praktická doporučení – Bc. Karel Tyrpekl
- Biochemické markery jako ukazatel stavu trénovanosti - Bc. Karel Tyrpekl
- Odběry krve a testy na přístroji Spotchem – první měření na TS v Kolíně, druhé měření 14. – 16.4. 2026 v Melagu – zjištění vlivu vysokohorské přípravy.

Výsledky měření obdrží každý účastník a předá svým osobním trenérům.

V případě zájmu o informace se neváhejte obrátit na reprezentačního trenéra mládeže-sekce běhů.

Fotky

ZECHIA
NIKE