

Zpráva z výcvikového tábora

Sekce SCM překážky

Základní přehled

termín	19.4.2026 – 29.4.2026
místo	Nyíregyháza – Maďarsko, Athletic Centre Hotel***
vedoucí	Petr Šarapatka

top SCM	13
atleti SCM	2
Samoplátcí kandidát	1

Matouš	Pešík	Top SCM	ano
Jiří	Vacek	Top SCM	ano
Dominik	Vítazka	Top SCM	ano
Ondřej	Ženíšek	Atlet SCM	ano
Jakub	Matoušek	Top SCM	ano
Barbora	Brožová	Top SCM	ano
	Kundrátov		
Marie	á	Top SCM	ano
	Poštulkov		
Petra	á	Top SCM	ano
Johana	Prokešová	Top SCM	ano
Kateřina	Strobová	Top SCM	ano
Viktorie	Táčnerová	Atlet SCM	ano
Anežka	Svízelová	Top SCM	ano
Eliška	Jarošová	Top SCM	ano
Lukáš	Koptík	Top SCM	jiné VT
Adam	Šulc	Top SCM	jiné VT
Štěpán	Balcar	Top SCM	na VT 400-800
	Podzimko		
Alžběta Anna	vá	Top SCM	na VT 400-800 zraněna před
Lea	Bradová	Top SCM	VT

Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneri Českého atletického svazu



Aneta Seberová Top SCM zraněna před
VT

RTM	2	SG	0	další osobní trenéři	5
VT SCM	0	SpS	0	Fyzio	2
RSC	0	T SCM	0	Lékař	0

vedoucí soustředění: Dana Jandová, Petr Šarapatka,

trenéři – Martin Chyba, Martin Fiala, Stanislav Sajdok, Petr Müller, Tomáš Procházka,

fyzioterapeuti Vladka Jonášová, Júlia Hanuliaková.....

rozdělení na funkční tréninkové celky:

Dana Jandová	Ševčíková Anna	Petr Šarapatka	Júlia Hanuliaková	Martin Chyba	Procházka Tomáš	Stanislav Sajdok
Brožová Barbora	Grabmüllerová Viktorie	Pešík Matouš	Kititi Tereza	Táčnerová Viktorie	Vítězka Dominik	Poštulková Petra
Štroblová Kateřina		Matoušek Jakub	Šachl Štěpán	Kateřina Starková	Vacek Jiří	Kubajurová Tereza
Kundrátová Marie	Jonášová Vladimíra	Jarošová Eliška	Vrňata Matěj	Ženíšek Ondřej		Udvarosová Barbora
Svízelová Anežka	Štěpánková Klára	Jelínek Jonáš	Mecerová Antonie Nella	Daniščinová Karolína	Martin Fiala	Špringerová Alexandra
Sochorová Adéla		Trojanová Gita	Bečka Tomáš		Matyáš Zach	Kalandrová Adéla
Kumstátová Pavla	Petr Müller	Michlová Linda	Vacková Natálie			Sajdoková Elizabeta
Kumstátová Kateřina	Prokešová Johana					Demlová Adéla

Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu





Neděle 19.04.2026 – po počátečních problémech s pneumatikou vozu paní Dany Jandové a vyjetím ze závory v areálu SK Slavia Praha jsme nakonec téměř dle časového plánu opustili Prahu a vyrazili autobusem společnosti Pragotour – směr maďarská – Nyíregyháza, v 11:45 jsme u brněnského obchodního centra Avion nabrali moravskou část výpravy a hned v 19:00 pak vystoupili u **Athletic Centre Hotel***** v Nyíregyháze., ubytování, večere a prohlídka na poměry tohoto typu VT až neuvěřitelně skvěle vybaveného areálu proběhlo naprosto bez problémů a večer už tedy usínáme v prostorných, dobře vybavených, dvoulůžkových pokojích....

Pondělí 20.04.2026 – po včerejší cestě jsme ještě bez raního klusu, ale od 10:00 zahajujeme VT obligátně - sílou IDEÁLNĚ s sebou nějakou podložku na kruháček. Vlastní obsah TJ: 2000m rozklus, rozcvičení, protažení, 6x30m SBC klasik + 3x rovinka, zapracovávácí kruháček – to celé ještě venku 4x10 (kliky-záda na lavičce – Jahody do svíčky-metronomy-plavání-kliky vzad + dynamický dřep do výponu v předpažení **BEZ ZÁTĚŽE**), 3x30m sprinterské odpichy a pak už dovnitř, 4x (6x těžký sed vztyk- Nordic cuerl 10x + 30 zakopávání) a 5x (6x přemístění submax po cestě + 3x nástup do stojky a 6L+6P výkorky do výpadu) závěr pak pro všechny 5x20“sec s MCH 1’40“ + protažení

Odpoledne „odpoledňaros fázoš“ se srazem v 15:30hod u recepcie jdeme - Rozklus 2000m, rozcvičení,

Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Protažení pak už SBC v kombinaci se starty- po uvodním rozklusu proběhl zbytek tréninku už v atletické hale. Vlastní trénink cca 3-4x (kombinace 6 x start z poloh, SBC a pohybu + 6 překážek na techniku na modré čáry (1.série 2x každá přetahovka bočně, 2.série 2x každá švihovka bočně, 3.série 4x na 4kroky)

*Eldu, Toničku a Matouše ze zdravotních důvodů dnes na vysoké překry ještě nepustím tzn. půjdou vždy rytmické „tdnky“ na kotníčkách na plně malých překážkách.....

Večer od 19:45 se spokojeme s vícebojařkami z tréninkové skupiny od Dany Jandové a po řízeném společném rozházení a rozcvičení se věnujeme technice koule.....

*po koulařském bloku samozřejmě – SAUNA, wellness, regenerace popř. využití fyzioterapeutů.....

Úterý 21.04.2026 – den už zahajujeme dobrovolným raním klusem – 1km (2 kola na tartanovém pásu okolo celého atletického stadionu) + lehké protažení. Bohužel „dobrovolníků“ vskutku nepřišlo mnoho.....

Dopoledne blok zahájíme v 10:00 společným rozklusem venku – já na Vás budu čekat 10:15 v hale a jdeme – samozřejmě doprotažení + rozcvičení a pak už řízené skokanské SBC + 3x (technické cvičení na dálku + opakování skokanských SBC (zařadit – Standovi překážky, Eldinu lavičku atp.).....

- Nechtěl-li by někdo jít přímo ta dálkařská cvičení půjde místo toho jako kondiční verzi násobené odrazy cca 300 odrazů.....

Odpolední „fázösz magyárözs“ v 15:30hod sraz před skladem č.60 v tartanovém tunelu, tam si nafasujeme oštěpy a pak budete rozdělení na pokročilé – Ti jdou s Danou a začátečníky- Ti jdou se mnou a jdeme oštěp, to bude cca 60´ min včetně rozcvičení a potom vyrazíte na vyběhání 30´ min rozkládaný fartlek:

*1km tempo Tonička, Elda, Linda, Matouš a Štěpán 6:00/km a pak další km 4:30 a takhle dokola střídat;

*1km tempo Gita, Terežka a Natka 6:30/km a pak další km 4:45 a takhle dokola střídat;

*1km tempo Klárek, Bečkyn a Maťuk 5:30/km a pak další km 4:20 a takhle dokola střídat;

*Júlinka jen 15´ min souvislý výklus;

Večer holky – regenerace už od 19:30 a kluci od 19:45 tyčka a potom regenerace;

Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Středa 22.04.2026 – jedeme klasický model soustředění dělený do mikrocyclů 2/2/1//2/2/1//2/2/0- končíme

tedy jednofázovým modelem (celkově 5. tréninkovou hlavní fází) 1.mikrocyclus tohoto VT – **Ráno** – opět zahajujeme dobrovolným raním klusem – 1km (2 kola na tartanovém pásu okolo celého atletického stadionu) + lehké protažení. Bohužel „dobrovolníků“ ani dnes nepřišlo mnoho.....

Dopoledne ze zkušenosti volíme neefektivnější odpočinkový mode vyzkoušený na řadě soustředění tzv.

„spací dopoledne“ to tedy mají jen dívky, s cílem plně získat energii na odpolední hlavní a dnešní jedinou fázi....

*kluci mají dopolední blok v rámci desetibojařské přípravy vyplněný fyziologicky opravdu nenáročnými 90´ min techniky disku- od průprav až do kruhu.....

*po absolvování prvních dvou dnů soustředění bohužel onemocněla naše skupinová smolařka Antonie Nella

Mecerová a tak po úvodním headline mého posledního tréninkového plánu se ani tentokrát nic nemění a kontinuální příprava mizí v nenávratnu.....pro pořádek citace zmiňovaného headline: „ *Tímto závěrečným tréninkovým plánem přípravného období se dostáváme do absolutního finále jarní přípravy a vlastně již jednou nohou nakračujeme do období závodního- co kdo odtrénoval a odpracoval ví každý nejlépe sám a předpokládám, že má edukativní činnost je takové, že Vendy, Vojta Kavan ani Antonie či Kačka mne nebudou v závodním období brát čas naprosto irelevantními dotazy proč něco nejde – prostě 2.rokem v juniorech či prvním v dospělých to už zkrátka a dobře, bez kontinuální přípravy opravdu neumím, nebojí se říci, že to ve vrcholovém či vysoce výkonnostním sportu prostě nejde. Jsme-li v bodu, kdy se nám s věkem ten trénink snižuje, ať už z jakýchkoliv důvodů, místo aby se nám přirozeně navyšoval, je to opravdu slepá kolej- bohužel, je mi líto.....“*

Odpoledne Dnes tedy necháme po obědě pořádně odpočinout i kluky a jdeme zahájení rozcvičení v 16:00 a obsah tréninku - Rozklus 2000m, rozcvičení, Protážení, 6x30m ABC a 3xR rovinka + 2x 120m TECHNICKY ROZKLÁDANĚ s int.6´ min/ dlouhý int.8´ min a přezout do treter a pak jdeme 200m na 95%-7´ min. 150m – 100%-10´ min int.int.-200m – 100%-10´ min int.int. a zout z treter + vyběhání 6x60m na techniku v botech s int.2´ min + a pak pořádné protažení a dlouhý výklus;

Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Skupinky – Maňuk, Kuba// Štěpán, Matouš (ten jen v botech)// Bečkyn, Jonda//Elda, Naty/ Tonča, Linda, Gita// Júlia, Tereza (ta také pouze v botech, jestli vůbec ???)

*při včerejším dálkařském dopoledním tréninku si na nešikovném dopadu malinko hýbla kotníkem Tereza Kititi, na dnešek tedy dáváme „dopolední odpočinkový model ze zástupného VT v Benešově“ = 20´min rozklus, pak protažení a 10x20 obecných odhodů medikem + 20´min výklus.....

Večer po velmi těžkém odpoledním tréninku opouštíme původní vizi technického tréninku skoku vysokého a od 19:30hod absolvují téměř všichni účastníci VT pouze 30´min uvolňovacího cvičení s fyzioterapeutkou – Júlií Hanuliakovou. Potom opět samozřejmě „daily routine“ sauna, wellness, regenerace na regenerační lince místního resortu.....

Čtvrtek 23.04.2026 – v 07:45 opět dobrovolný ranní klus v rozsahu uklusat 1000m a pak se protáhnout a udělat si chuť na snídani- dnes konečně v nějakém důstojnějším počtu „dobrovolníků“

Dopoledne Rozehřátí raním klusem jdeme tedy od 9:00 rovnou do posilovny, kde nás čeká dorozcvičení formou – super-série Kliky-Janinky- Kliky vzad ruce a v návaznosti supersérie břicho – Clubber Langy- Metronomy-Sklapovačky- vše v gramáži 7-1----- dále pak už normálně:

4x (6x sed výskok hmotnosti SEDY mínus 25% a ještě zachováváme ihned navazovaný 3žabák navazovaný a 8x uvnitř hip thrust s činkou), 3x30m sprinterské odpichy, 4x (6x trh + 12x rotace + 12x výstup do výponu), závěr pak 5x (technické cca 2x8 gradující metodická řada koule (od pocitu koule až k medvěďům) pak padavý start do 20m- pak dojít pěšky na 60m otočit se a 60 na maximální techniku) a závěr už byla vlatní volba buď vyběhání 6x60m klidně v hale + protažení nebo klasika výklus a protažení;

*Antonie stále bohužel marodí a dnes se pokusila pouze úvodní supersérie.....

*Eliška využila po tréninku opět fyzioterapeutku Vladku Jonišovou na uvolnění zataženého bloku z včerejšího geniálně odběhaného RV;

Odpoledne „fázösz magyárözs“ bude dnes dělená na 2 skupiny. V 15:30hod zahájí trénink – Gita, Matouš, Kuba, Štěpán- které čeká rozcvičení, skokanské SBC a poctivý trénink techniky skoku vysokého= úvodní

Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



rozklus + gymnastika, připomenutí rytmu, nůžek a oblouků v rámci SBC a následně cca 3x nůžky z celého + cca 6x flop- celé skoky s využitím videa i konzultací trenérky Dany Jandové..... + na závěr ještě cca 40 ´min blbnutí s oštěpaři.....

V 16:15 pak budou mít pod vedením Júlie u skládku č.60 sraz – Bečkyn, Maťuk, Jonda, Terezka a Natka – Ti si vezmou opět medik do dvojice a ideálně každý 2 oštěpy a po rozcvičení se skokanskými abecedami (samozřejmě třeba u Terezky budou abecedy i odrazy v tréninku nahrazeny) je čeká kombinace oštěpařského házení s násobenými odrazy v detailu pak 3x (2x20 speciálních oštěpařských odhodů medikem – cca 6L + 6P prvky oštěpařské metodické řady + 5x10ti skok)

*Eliška a Linda mají vlastní volbu ke které ze skupin se přidají

*Antonie pokračuje v léčbě s maximálním úsilím o to, aby byla schopna na tomto soustředění absolvovat alespoň ten 3. tréninkový mikrocyklus KOMPLET.....

Večer kluci od 19:45 opět ještě blok skákání o tyči – od nájezdů do ohybu po skákání 10ti kroků....

* Potom opět samozřejmě „daily routine“ sauna, wellness, regenerace v místním resortu.....

Pátek 24.04.2026 – ráno opět od 7:45 ranní klus- opět 1km a lehké protažení;

Dopoledne S dneškem máme 2., hlavní, den 2.tréninkového mikrocyklu tohoto soustředění, dopoledne jdeme verzi rychlosti resp.krátkých překážek. V 10:00 samostatný klus tak, že se v 10:15 sejdeme společně v hale. Po pořádném protažení jdeme společně řízená SBC na překážkách v kombinaci s rovinkami (neumírá-li, tak do tohoto bodu se opět může pokusit účastnit TJ i Antonie...) dále pak následuje rozdělení:

*Štěpán, Matouš, Klárek, Gita a Linda - přezout do treter a 2x4 překážky technicky na 5 na střih s int.3´min + 4x3 překážky z bloků na o 1 stopu zkrácené mezeře- int. Nejméně 5´min a závěr opět – 3x30m v tretrách, každá další rychlejší.....

*většina ostatních pak - 6x6 překážek snožmo, pak 3x30m každá další rychlejší v tretrách, hlavní část tréninku 6xstart z bloků do 20m v maximální kvalitě s int.nejméně 3´min mezi jednotlivými starty a na závěr opět – 3x30m v tretrách, každá další rychlejší..... (Elda a Terezka i s mírnými omezeními nakonec zvládly

Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



vše potřebné pro tuto TJ);

Odpoledne Sraz tedy v 16:00 a jdeme na staďáček, rozklus 2000m, rozcvičení, Protážení, 6x30m ABC a 3xR a pak dělíme na:

*sprinterské a silové typy se zadáním 150m na 90%/7' min.int./ 3x300m na 98% s 12' min.int. + výklus a protážení;

skupinka	150m. 7' min.int.	300m-12' min.int.	300m-12' min.int.	300m
Štěpán/ Matouš	Zadání 18,3 Š.-17,6/ M-17,2	Zadání 43" Š-40,25/M-39,03	Zadání 41" Š-39,53/M-38,1	Zadání 38,9" Š-38,81/ M-35.47!!
Gita/Linda/Natka	Zadání 20,5 20,9	Zadání 46" 46,8	Zadání 45" 45,03"	Zadání 42,5" G+N-41,72/ Lin-44,5

*běžecké typy se zadáním 5x500m začít na předpokládaném PB + 25"sec a každou další o 5"sec rychleji-int.klouzavě od 6 do 12' min např. Klárek 1:25/6' min.int./1:20/6' min.int./1:15/8' min.int./ 1:10/12' min int, a „UTÍKEJ“

*Jonda s Maťukem začnou o úsek dříve a jdou - 1:30/6' min.int./1:25/6' min.int./1:20/8' min.int./1:15/ 12' min int, a „UTÍKEJ“ (tzn.od 25 do konce mohou jít s Kubou);

*Bečkyn + Elda (s Tomem jsme dopmluvení, že by to měl mít jako pohodové vyběhání a bude to trefovat) časy jsou: 1:45/6' min.int./1:40/6' min.int./1:35/8' min.int./1:30/ 12' min int, a „UTÍKEJ“

skupina	500m-6' int.	500m-6' int.	500m-8' int.	500m-12' int.	500m
Klárek	Zadání 1:25 1:29,7	Zadání 1:20 1:18,54	Zadání 1:15 1:16,1	Zadání 1:10 1:07.66	Zadání „utíkej“ 1:09,1
Maťuk + Jonda	Zadání 1:30 1:28,9	Zadání 1:25 1:29,7	Zadání 1:20 1:18,54	Zadání 1:15 1:16,1	Zadání „utíkej“ M-1:07.66/Jon1:11,25
Bečkyn+ Elda	Zadání 1:45 1:43,7	Zadání 1:40 1:40,06	Zadání 1:35 1:36,1	Zadání 1:30 1:28,84	Zadání „utíkej“ Tom-1:14,97/ Eli-1:16,56

Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



*Júlia a Tereška půjdou „jen“ minutky na tom vnějším tartanu v botech v gramáži – 2x (1':30"sec/2' min

MCH/2' min/2' min MCH/1':30"sec/2' min MCH/1' min) mezi sériemi 6' min + výklus;

*Antonie pokračuje v samostatném programu „trénovat nemůžu, ale chodit do Spáru v poledním vedru ANO a s z nepřiměřeného tréninku.....“ Určitě to nemůže být ani u jedné z Vás tím, že jste ani jedna neabsolvovaly za poslední DVA ROKY ani 2 týdny souvislého, nepřerušeno tréninku a úplně nejzajímavější na tom pak je, že Ti, kteří trénují bez výpadků, tak jsou i méně zranění, i méně nemocní a překvapivě mají i vyšší výkonnost....., že Ti není hanba Tončo!

Večer – po náročném dopolední i odpolední fázi už řadíme „jen“ „daily routine“ sauna, wellness, regenerace na regenerační lince místního resortu.....

Sobota 25.04.2026 - ráno bez ranního klusu;

Dopoledne závěrečným tréninkem řady tréninkových jednotek (TJ) 2/2/1// 2/2/1// ukončujeme už jen lehkým dopoledním tréninkem 2.mikrociklus tohoto VT. Program je tedy sestaven následovně – kluci, kdo má sílu a náladu tak v 10:00 u skladu č.60 a jdeme disk+ klus, dtto Linda, Júlia, Elda, Gita- podobný model- oštěp s Danou+ klus 40' min na tepech pod 150 v čistě regeneračním modu..... Všichni ostatní sraz 11:00 stadion, ať můžete klusat společně....

Odpoledne – atletické a sportovní volno, které by Maťuku a Kubu bylo opravdu fajn využívat k odpočinku a regeneraci – tímto tempem Vám na závěr soustředění bohužel zákonitě „dojete“ a dostaneme se do fáze, kdy nebudete schopni absolvovat ani ty tréninky reálně plánované, natož cokoliv navíc – REGENERACE JE NEDÍLNOU SOUČÁSTÍ TRÉNINKU !! Všichni tedy volno s povolenou vycházkou do centra Nyíregyházy v délce 120' min....

Večer – „opět veledůležitá, daily routine“ sauna, wellness, regenerace na regenerační lince místního resortu...

Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu





Neděle 26.04.2026 – po veřejším volnu se znovu vracíme na každodenní ranní klus - od 7:45 opět 1km a lehké protažení;

Dopoledne – po absolvování 2 úvodních mikrocyklů 2/2/1//2/2/1// vstupujeme dneškem do mikrocyklu

TŘETÍHO – v 9:45 vyrážíte klusat, tak abychom v 10:00 vstupovali do posilovny, kde nás čeká –

zapracovávací kruháček 4x10 (kliky-zádové odhody-Jahody do svíčky-metronomy-plavání-kliky vzad + dynamický dřep do výponu v předpažení **BEZ ZÁTĚŽE**), 3x30m sprinterské odpichy, 4x (6x těžký sed vztyk+ Nordic cuerl 10x+ 30m zakopávání v tunelu), 3x30m sprinterské odpichy a 5x (6-4-2-2-6 přemístění (Gita, Terežka a Tonča jdou 5x6 submax technicky) + 3x nástup do stojky a 20m výpadová chůze) závěr pak 30´min technika koule po rozházení mediky už i sun v závodním provedení.....

*ač jsme po veřejším volno působili dnes unaveným, resp. dojmem „vypadnutí z tréninkového režimu“ padaly dnes osobáčky a silové výkony až nad očekávání.....

*Odpoledne potom odjíždí po obědě naše fyzioterapeutka Júlia Hanuliaková. Vyprovodíme Júlinku na vlak a jdeme další techniku dálky.....

Odpoledne v dělení kluci od 16:30 a holky od 17:30 se zádáním „už připravení na SBC“ absolvujeme už velmi specializovanou a individualizovanou metodickou řadu skoku dalekého od 3x (skonkanské SBC + rovinku), přes skoky z jednoho kroku, z krátkého rozběhu po 4 skoky v tretrách z celého rozběhu u v kvalitě s použitím videorozborů.....

Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Večer kluci od 19:45 opět ještě blok skákání o tyči – od nájezdů do ohybu po skákání 10ti kroků....

* Potom opět samozřejmě „daily routine“ sauna, wellness, regenerace na regenerační lince místního resortu.....

Pondělí 27.04.2026 – den opět zahajujeme uděláním si chuti na snídani = každodenní ranní klus - od 7:45 opět 1km a lehké protažení;

Dopoledne budeme rozdělení hned na 3. různé sekce – všechny začínají v 10:00 na stadionu: *Matouš, Klárek, Jonda a Štěpán – 300m.př. 2x náběh + do 3.př./do 4.př./do 4.př. a do 3.př.;

*Gita, Kitířa, Linda a Tonička – krátké překy s Danou Jandovou, kvalitně v tretrách;

*zbytek tzn. jmenovitě Maňuk, Bečkyn, Natálka, Elda a s nimi Adéla Sochorová – pásmo R/RV - 2x (120m rozkládaně-4´min.int.-100m-5´min.int.-60m-5´min.int.-100m) mezi sériemi 8´min;

zajímavé výstupy dnešního dopoledne:

Tým/úsek	120m-4int.	100m-5´min	60m-5´min	100m-8´min	120m-4int.	100m-5´min	60m-5´min	100m
El./Soch/ Natka	110m-14,0	12.56	7,75	12,22	El.14,5 Soch14,2 Nat.-14,7	El.11,97 Soch11,85 Nat.-12,31	El.7.32 Soch 7,19 Nat.-7,59	El.12,02 Soch11,94 Nat-12,22
Maňuk/ Bečk.	14,2	11,47	7,00	Maň-11.45 Bečk-11,90	14,2	Maň-11.38 Bečk-12,4	Maň-7.06 Bečk-DNS	Maň11.44 Bečk-DNS

Kluci do 4.na 300m.př. nejlepší zášlapy:

kdo	rytmus	náběh	1.mezera	2.mezera	3 mezera + cíl
-----	--------	-------	----------	----------	----------------

Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Matouš	14-14-15	6.16	3.81	4.22	14.19 (18,38)
Klárek	14-14-14	6.69	4.22	4,56	4,37 (19.84)
Štěpán	15-15-15	6,47	4.37	4.44	4,53 (19.81)
Jonda	15-15-15	6.75	4.59	4.63	4,72 (20.69)

Po tréninku rozprava, video, rozbor rytmů a mezer + výklus a protažení;

Odpoledne tak abychom byli schopni začít v 16:00 Abecedami na překách jdou – Elda, Natka a Maťuk – tzn.

začnete klusat v 15:30, já dorazím lehce před 16:00- po bloku tech.přek na 5 a 4 kroky končí Maťuk a Natka (Elda přechází k hlavní části skupiny) Vy se rozcvičíte tak, abyste šli 16:15 klusat a 16:45 byli připraveni na skákání u venkovního sektoru výšky, zde opět metodická řada s prioritami rozvoje – rytmus, snižování do předpětí a švih maximálního počtu segmentů;

*samostatnou jednotkou je Bečkyn, který jde od 16:00hod oštěp s Danou Jandovou;

*odpolední Tomášův oštěp a všechny skoky do výšky opět rozebírané a sdílené i ve formě viderozboru;

Večer – „opět veledůležitá, daily routine“ sauna, wellness, regenerace na regenerační lince místního resortu...

Úterý 28.04.2026 – už máme za sebou 3 plnohodnotné mikrocykly + řadu bonusových doplňků technik navíc, se splněním 2/2/1//2/2/1// a 2/2.... dáváme dnes opět odpočinkový den – na raním klusu se ale sejdeme a dnes bych se tam nebál zařadit i focení Šarajugend teamu, samozřejmě i s Matoušem ze spřáteleného Liberce s nimiž jezdíme desítky let do Bíliny a za který jsem já běhal téměř 10 let svého atletického důchodu první ligu.....

každodenní ranní klus tedy opět od 7:45 opět 1km a lehké protažení;

Dopoledne trénink bude rozdělen na 2 poloviny- kluci jdou od 9:30 si opět zaházet diskem, a já doufám, že se už dostaneme na hlavní ploše do kruhu a dívky je vystřídají v 10:30 na další házení oštěpem- po metodických řadách dlouhých hodů bude následovat samozřejmě 40' min klus na nízkých tepech.....

Odpoledne už zkrátka musí být volno, odpočinek, pohodička.....

Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Večer rád bych dal s klukama ještě pár skoků o tyči.....a potom samozřejmě „daily routine“ sauna, wellness, regenerace na regenerační lince místního resortu...“

Středa 29.04.2026 – bonusový tréninkový den opět zahajujeme v 07:45 raním klusem = opět 1km a lehké protažení;

*Štěpán Šachl, dnes už – nemoc, teplota, tipuji na pochopitelnou únavu celého organismu;

Dopoledne trénink v plném souladu s Prahou tzn. zakončujeme VT Nyíregyháza duben 2026 vyběhání na bázi TV/SV s následujícím zadáním:

*Kluci, Elda, Antonie 2x (500-5´min-300-7´min-500m) mezi sériemi 10´min a v tretrách „jen“ druhá série;

Tempa – Klárek, Maťuk 1.série (boty) 1:25/42/1:20// 2.série tretry 1:15/40,0/1:15

Jonda, Matouš, Štěpán 1:30/46/1:30 a pak tretry 1:25/44/1:25.....

Elda + Tonička 1:40/48/1:40 boty/ 1:35/44/1:30 tretry

*mladé holky pak utíkají 2x (300-6´min-200m-7´min-300m) mezi sériemi 10´min a tempa:

Tempa- Gita, Terežka, Linda, Natka 50/31/48 boty a pak 47,5/28/44 tretry.....

Odběháno:

Kdo/úsek	500m-5´min	300m-7´min	500m-10´min	500m-5´min	300m-7´min	500m
Klár+Mať	1:25 1:27,94	42 41,2	1:20 1:21,4	1:15 1:16,5	40 40,21	1:15 1:14,8
Jon+Matouš+Beč	1:30 1:30,1	46 43,7	1:30 1:29,5	1:25 1:24,53	44 41,7	1:25 1:23,6
Elda+ Tonča Ševč/Kun/Grab	1:40 1:39,9	48 47,47	1:40 1:40,30	1:35 1:35,3	44 E+A 43,2 Ton. 44,38	1:30 1:31,4
Malé holky	300m-6´min	200m-7´min	300m-10	300m-6´min	200m-7´min	300m

Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



			´min			
Kit+Git+Lind+Nat	50 52,44	31 29,6	48 48,8	47,5 48,0	28 28,4 Lind- 30,3	44 <i>Nat-43,6</i> Kit-45,5 Git- 46,2 Lind-48,5

Odpoledne – v plánovaných 13:30 odjezd od **Athletic Centre Hotel***** Nyíregyháza – Maďarsko vzhledem k poruše autobusu PRAGOTOUR, který pro nás měl přijet- nevyšel. Zhruba ve 14:30 pak tedy frčíme směr Budapešť - ČR-Brno-Praha. Čímž pro nás definitivně končí SOUSTŘEDĚNÍ NYÍREGYHÁZA, pro mne osobně jedno z TOP 3 soustředění v průběhu mé trenérské kariéry. V přílohách k této zprávě z VT Vám pošlu i „porovnání“ technik, co se zvládlo v Praze, co v Benešově a co všechno navíc tady v Maďarsku. Hodně o tom napoví už následující tabulka:

Tabulka absolvovaných technických bloků směr víceboje VT Nyíregyháza 2026:

koule	Oštěp	Disk, jen kluci	výška	Dálka	Tyč, jen kluci	překy
20.04/23.04/ 26.04/	21.04/23.04/ 25.04 holky/27.04. Bečk/ 28.04 holky	22.04/25.04/ 28.04.jen kluci	23.04/27.04	21.04/26.04	21.04/23.04/ 26.04/ 28.04	20.04/24.04/ 27.04/

Fakt, že jsme tohle všechno zvládli ve zdraví, řada z Vás dokonce opět odjíždí zdravotně srovnanější, než na soustředění přijela, a až do posledního dne na vysokých číslech kontrolních systémů whoop nebo MySASY, vypovídá nejen o Vašem nekonečném talentu. O dobře poskládaném tréninku. V neposlední řadě, ale i o skvělém „regeneračně-zdravotním backroundu,“ do nějž patří nejen špičkový servis fyzioterapeutek Vladky a Júlie, ale i vybavení a „facilities“ celého resortu v němž jsme toto VT mohli absolvovat – denně v podstatě neomezená regenerace- whirlpool, sauna, vodní procedury, ale i tréninkové podmínky – atletická hala, tartanový stadion, obří posilovna a samozřejmě i nesporný fakt, že na trénink je možné „jít z pokoje, v pantoflích.....“ Vše je pod jednou střechou, na jednom místě a například 3.večerní fáze, kdy jsi 3´minuty po té, co opustíš pokoj už v sektoru a drtíš se techniky byly pro mne osobně zkrátka nepřekonatelné..... (Detailně je těmto tématům věnována příloha - „Nyíregyháza-Benešov-Praha - porovnání absolvovaného tréninku“, do nějž bych opravdu poprosil VŠECHNY, ať nakouknete a věnujete mu chvilku čas- pokusím se poslat už po cestě, ať máte co číst....)

Velká pochvala jak všem trenérům, fyziu,ale v neposlední řadě i všem závodníkům za hladký a absolutně bezproblémový průběh celého soustředění. Projděte si prosím všechny přílohy – zprávu z VT, porovnání výše zmíněného absolvovaného tréninku a v neposlední řadě i „novinku“ konkrétní plán startů všech „šarajugendů“ na úvod letní atletické sezony 2026 v příloze „přihlášky na blížící se závody.....“ Tak díky všem účastníkům, ale

Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



samozřejmě znovu i dospělým, kteří skvěle zvládli samostatné „Evíkovo“ soustředění v Benešově, i všem těm, kteří vše poctivě a bez výpadků s úplně čistým svědomím odtrénovali v Praze. Musím říct, že z Maďarska se tentokrát vracím odpočínutý a opravdu hodně natěšený na Vaši sezonu. Váš spokojený trenér.....

Pokračování tréninku:

Čtvrtek 30.04.2026 – Eldě krásné narozeniny, všem krásné čarodějnice a všem také ZÁKAZ SPORTU;

Pátek 1.05.2026 – je státní svátek, ale pojďme se prosím pokud to je jen trochu možné sejít všichni na 10:00 na

Slávii (nejpozději ve 13:00 bych chtěl odcházet) a jdeme společnýklus 2000m, protažení a pak

rozchození na překážkách místo SBC s kombinací s rovinkami a následně se rozdělíme na 3 skupinky:

*Navrátilci z Nyíregyházy – volné vteřinkové vyběhávání 4x40“sec s MCH 1’30“min/ dlouhý int.6’min/ 1’30“-

2’min MCH- 2’min-2’min MCH-2’min-2’min MCH-1’min/8’min dlouhý int/ 4x30“sec s MCH 1’30“min +

výklus a protažení;

Sobota 2.05.2026- VŠICHNI POVINNÝ REGENERANÍ VOLNÝ KLUS NA TEPECH IDEÁLNĚ POD 140 v délce 35’ minut;

Neděle 3.05.2026- OPĚT VŠICHNI POVINNÉ SPORTOVNÍ VOLNO.....

Pondělí 04.05.2026 – nejlépe se sejdem na společném tréninku od 15:30hod na Slávii a jdeme 2000m rozklus,

rozcvičení, protažení, 6x30m SBC klasik + 3x rovinka, ponecháme zapracovávácí kruháček 4x10 (kliky-

zádové odhody-Jahody do svíčky-metronomy-plavání-kliky vzad + dynamický dřep do výponu

v předpažení BEZ ZÁTĚŽE), 3x30m sprinterské odpichy, 4x (4x trhy submax, ale od země + 3x nástup do

stojky + 10x rotace s osou), 3x30m sprinterské odpichy a pak už jen vyběhání 6x15“sec s MCH 1’45, kdo

by měl zájem si ještě vlézt na chvílku s koulí do kruhu, tak to samozřejmě před zítřejšími sprintíky můžeme.....

Úterý 05.05.2026 – celá skupina závodí na DOMÁCÍCH ZAHAJOVACÍCH ZÁVODECH ASK SLAVIA PRAHA, tudíž

není ranní trénink a jdeme KONEČNĚĚĚĚ ZASSSÉÉÉÉ PÓÓÓÓ DLLOOUUHAATAANÁÁÁÁNNSSSSKKÉÉÉ

DDÓÓBĚĚĚ ZZÁÁÁÁVODÍÍÍTTTTT HURÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁ.....

Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu





.....moc díky Vám všem, Šára.....

Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

