



# Stručná zpráva z VT SCM – sekce běhy

## Základní přehled

termín	10. 04. - 23. 04. 2023
místo	Melago - Itálie
vedoucí	Miroslav Wastl

počet atletů celkem: **18**

TOP SCM	<b>17</b>
atleti SCM	<b>1</b>
samoplátci	<b>0</b>

počet trenérů/doprovodu celkem: **5**

RTM	<b>1</b>	SG	<b>2</b>	TRENÉR AA	<b>1</b>
REPRE. TRENÉR BĚHŮ	<b>0</b>	SpS	<b>0</b>	Fyzioterapeut	<b>1</b>

VT byl plně hrazen všem atletům a doprovodu.

## 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 adaptací 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).



## 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 a přítomnost maséra Jiřího Královce, který veškeré požadavky závodníků zvládal řešit v podstatě okamžitě.

Výborná byla i strava a ubytování.

Celkově z mého pohledu byl VT velmi přínosný i tím, že proběhl společně s částí dospělé běžecké reprezentace ( Mäki, Chrascina a další) a reprezentace U23. VT proběhl bez zranění a splnil plánované objemy v daném tréninkovém období.

Přednášky v rámci VT: - 18. 4. 2023

- Trénink ve vyšší nadmořské výšce - PhDr. Petr Bahenský, Ph.D.
- Elektronický tréninkový deník - Mgr. Jan Pernica

V případě zájmu o informace se neváhejte obrátit na reprezentačního trenéra mládežesekce běhů.



## Fotky















