

Stručná zpráva z výcvikového tábora

Běhy

Základní přehled

termín	11. - 25. 4. 2021
místo	Melago – Itálie, Hotel Langtauffererhof
vedoucí	Miroslav Wastl

počet atletů celkem: **23**

reprezentanti SCM	12
atleti SCM	0
reprezentanti VSCM	5
atleti VSCM	6
samoplátci	0

počet trenérů/doprovodu celkem: **9**

RTM	1	SG	1	další osobní trenéři	4
VT SCM	1	SpS	0	Fyzio - masér	1
RSC	0	T SCM	1	Lékař	0

Výcvikový tábor byl plně hrazen všem zúčastněným členům SCM a VSCM.

Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

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).

Hodnocení

Jak proběhl VT?

Vzhledem k podmínkám před odjezdem bylo zajištěno antigenní testování. V průběhu pobytu byly testy třeba pro vstup na stadion a dále potom pro přejezd hranic při návratu z VT. Testování prováděl Petr Jeřábek antigenními testy LEPU MEDICAL a testy byly zajištěny firmou Detlek s.r.o.

Dalším kladem byla denně přístupná regenerace a přítomnost fyzioterapeuta Miloše Martince, který veškeré požadavky závodníků zvládal řešit v podstatě okamžitě. Prostředí je pro tento VT naprosto ideální – kombinace pobytu ve vysoké nadmořské výšce a běžecké terény níže v okolí jezer v Resii a St. Valentinu i stadion v Malsu s velmi kvalitním povrchem. Výborná byla i strava a ubytování. Celkově z mého pohledu byl VT velmi přínosný i tím, že proběhl společně s částí dospělé běžecké reprezentace (Sasínek, Mäki, Hluchá, Šnejdr, Mezuliáníková, Janů, Chrascina, Zemaník.....)

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

Přednášky v rámci VT:

12. 4. 2021 - Petr Bahenský - Zásady a význam vysokohorského běžeckého tréninku.

15. 4. 2021 – Vladimír Černý – Příprava běžců Friše, Zemaníka a Zenkla před MSJ 2014 v USA.

21. 4. 2021 - Petr Bahenský - Trénink v běžích na střední a dlouhé tratě – aktuální trendy a tréninkové zásady.

V případě zájmu o detailnější informace k minulým i budoucím VT se neváhejte obrátit na reprezentačního trenéra mládeže.

Fotky







