



# Stručná zpráva z VT SCM – sekce běhy, chůze

## Základní přehled

termín	21. 10. - 31. 10. 2023 (4. 11. 2023)
místo	Tři Studně
vedoucí	Miroslav Wastl

počet atletů celkem: **20**

TOP SCM	<b>15</b>
atleti SCM	<b>5</b>
samoplátci	<b>0</b>

počet trenérů/doprovodu celkem: **7**

RTM	<b>2</b>	SG	<b>1</b>	TRENÉR AA	<b>1</b>
TRENÉR SCM	<b>1</b>	MASÉR	<b>1</b>	FYZIOTERAPEUT	<b>1</b>

Výcvikový tábor byl plně hrazen všem zúčastněným – 9 atletů a 2 trenéři z rozpočtu SCM, ostatní z rozpočtu běžecké sekce dospělých. VT byl organizován společně s dospělou reprezentací.

## Zaměření výcvikového tábora

### Hodnocení

#### Jak proběhl VT?

Příprava byla zaměřena na rozvoj obecné a tempové vytrvalosti, běžecké síly (kopce) a kondice obecně.

### **Jaký byl rámcově obsah tréninků?**

Společné tréninky ve formě kruhového posilování, ABC a dalších běžeckých cvičení. Dále pak stabilizační, uvolňovací a protahovací cvičení vedené fyzioterapeutkou Monikou Hrachovcovou, běhy na úrovni OV, vybíhané kopce a běhy na úrovni ANP (pravidelně měřen laktát).

### **28. a 29. 10. 2023 proběhl Workshop sekce běhů TR ČAS na téma:**

**BĚŽECKÉ WATTY** – Mgr. Tomáš Mika – CASRI

**RED-S** – Ing. Matylda Malá – CASRI

**VÝZNAM MIKRONUTRIENTŮ A DALŠÍCH LÁTEK PRO BĚŽCE V ZIMNÍM OBDOBÍ** – Marie Bendová, Matylda Malá - CASRI

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

## **Fotky**









