

Stručná zpráva z výcvikového tábora

SCM kraj Vysočina

Základní přehled

termín	24.-27.3.2022
místo	Veletov
vedoucí	Jiří Kliner

počet atletů celkem: **22+10**

reprezentanti SCM	6
atleti SCM	16
samoplátci	10

počet trenérů/doprovodu celkem: **14**

RTM	1	SG	3	další osobní trenéři	3
VT SCM	1	SpS	1	Fyzio	1
RSC	0	T SCM	5	Lékař	0

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro reprezentanty SCM, atlety SCM a doprovod, ostatní účastníci jeli jako samoplátci.

Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Kondiční příprava, technická příprava, společné tréninky SCM Vysočina 😊

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

- čtvrtek 24.3. Příjezd na VT, organizační porada, trénink: 15'klus, rozcvičení, společné cvičení, posilování, vyběhání 8x60 m v tunelu, večer seznámení s programem I Run Clean
- pátek 25.3. dopoledne: SBC, rychlost, dálka - odrazy, běh 80 – 120, běžci běh v terénu
- Odpoledne: technika vrhů koule, disk, oštěp, výška, dle skupiny atletů. protahovací a kompenzační cvičení,
 - Večer: hra, seznámení s nominačními kritérii ČAS na rok 2022 – plány jednotlivých atletů, regenerace všichni - střídavě

- sobota 26.3. dopoledne: překážky, skoky výška, tyč
- odpoledne: gymnastika, odrazová průprava, odhody, posilovna
 - večer: Protahovací a kompenzační cvičení, hra, regenerace, vědomostní kvíz atletika
- neděle 27.3. dopoledne: běhání 200-300-500m, házení technika disk, tyč
- Odpoledne: Odjezd z VT

Hodnocení

Jak proběhl VT?

Výcvikový tábor proběhl v příjemné atmosféře, soutěže hry, a kvízy za drobné odměny. Měly pozitivní dopad na spojení atletů a trenérů v kraji. Tréninky byly rozděleny po stanovištích dle domluvy trenérů z předchozího dne. V době přípravy na hlavní sezonu, byl čas i na společné hry a cvičení, které stmelovaly kolektiv přítomných atletů, atletek a trenérů. Atleti natrénovali solidní základ před sezonou na společných sedmi fázích různých tréninků.

Fotky





