

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběh:	SCM II	kategorie:	žactvo a junioři
název:	kondiční VT SCM 2 Vysočina				
místo:	https://www.hotelkremesnik.cz/cs/historie-kremesniku			datum:	27.-29.9.2024



vedoucí akce:	Libor Vejnar	post / trenérská třída:	II.
realizační tým:		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	

sportoviště:	<u>Hotel Křemešník a okolí</u>	známka: (1-5)	1
	Lanové centrum	známka: (1-5)	1
	Rozhledna Pípalka	známka: (1-5)	1
		známka: (1-5)	
ubytování:	Hotel Křemešník	známka: (1-5)	1
strava:	Hotel Křemešník	známka: (1-5)	1
doprava:	kola	známka: (1-5)	1

zúčastnění sparringpartneři (výběry do 18let seřazeni od nejstaršího ročníku; výběry nad 18 let seřazeni podle abecedy):

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.	příjmení	jméno	klub	ročník	sk.	příjmení	jméno	klub	ročník	sk.

změny v počtech v průběhu akce (pozdější příjezdy, dřívější odjezdy, zdravotní komplikace apod.)

Ze zdravotních důvodů (koleno), měla slečna Jasmína Trněná upravený tréninkový plán, na předmětné VT. Ostatní se omluvili ať už z důvodů studijních, kolize se závody mateřského klubu či se zalekli nezmarů podzimní Vysočiny :-).

hodnocení realizace akce a výsledky: (OTU, program, princip rozdělení skupin, zaměření, cíle, testy apod.)

1. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text" value="2"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="3,0"/>	uplavané km:	<input type="text" value="7,5"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="5"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text" value="120"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="120"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="90"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text" value="420"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text"/>
2. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text"/>	uplavané km:	<input type="text"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text"/>
3. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text"/>	uplavané km:	<input type="text"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text"/>
4. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text"/>	uplavané km:	<input type="text"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text"/>

Soustředění výběru SCM 2 - Kraj Vysočina se tentokrát konalo v srdci Vysočiny - na jednom z nejvyšších vrcholů Vysočiny - Křemešniku. Sraz účastníků byl již v pátek ráno na bazénu E. Rošického, kde proběhly dvě TJ ve vodě a jedna TJ v posilovně, se zaměřením na výbušnou sílu. Po odpolední TJ ve vodě odjela skupina na kolech (za deště) směr Křemešník. Sobotní dopoledne zpestřil pobyt v tamním lanovém centru a výstup na Rozhlednu Pípalka (205 schodů) s krásným výhledem na Pelhřimov i Javořici.... Toto kondiční VT naplnilo své cíle a i přes rozmary počasí jsme ušpaplali na MTB více jak 120km po krásách Vysočiny. Tímto bylo ukončeno přípravné období se zaměřením na aerobní výkon a stejně tak byl naplněn týmový duch i socializační složka všech členů SCM. Velký dík patří paní provozní hotelu - Ing. M. Vaňkové za téměř "mateřský" přístup k nám všem zmzlým cyklistům a stejně tak všem členům SCM za maximální nasazení v "dešti-větru" i jejich příkladný tréninkový přístup.

hodnocení vypracoval:

L. Vejnar

dne:

9.10.2024

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na sociální síť:

externí odkaz na výsledky testů:

[přiloženy extra k hodnocení](#)

přílohy: (další fotky, zajímavosti, doporučení, zjištění, doplnění tréninkových ukazatelů apod.)