

Stručná zpráva z VT SCM – sekce běhy

Základní přehled

termín	18. 04. - 01. 05. 2022
místo	Melago - Itálie
vedoucí	Miroslav Wastl

počet atletů celkem: **13**

reprezentanti SCM	10
atleti SCM	3
samoplátci	0

počet trenérů/doprovodu celkem: **4**

RTM	1	SG	1	další osobní trenéři	1
REPRE. TRENÉR BĚHŮ	0	SpS	0	Fyzioterapeut	1

VT byl plně hrazen 11. atletům v plné výši, 2 atleti si hradili 6 dnů z 13.

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 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?

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.

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 (Sasínek, Mäki, Mezuliániková, Chrascina a další). VT proběhl bez zranění a splnil plánované objemy v daném tréninkovém období.

Přednášky v rámci VT: 27. 4. 2022 - Diana Mezuliániková – Po 13. v Melágu

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

Fotky













