



Správa zo sústredenia reprezentácie

Miesto: Aquasport Šaľa
Ubytovanie: penzión Dori, Diakovce
Termín: 6.5.-9.5.2017
Realizačný tím:
Štefan Míka, Roman Baláž, Patrik Fiala

Seniori:
Janošková Katarína, Hrašková Zuzana, Gabalová Nina, Osuský Dominik, Ondrušková Mária, Kršjaková Daniela

Juniori:
Šimiakova Miroslava, Bertóková Anikó, Častven Lukáš, Lobpreis Filip, Malinowska Lena, Viršíkova Vanesa, Ting Ting Chen, Petrák Jakub

Program:

Sobota: 6.5.2017

8.30hod.

zraz reprezentantov na bazéne v Šali

9.00-11.00 tréning

12.00 ubytovanie sa, regenerácia

13.00 hod. obed

16.00-18.00 tréning

19.00 večera

21.30 podpísanie štatútu reprezentanta, organizačné pokyny, rozdelenie reprezentačného oblečenia, rozbor tréningu (tréneri), úlohy a ciele sústredenia-beseda

Nedeľa: 7.5.'17

7.00 raňajky

9.00-11.00 tréning

12.00-13.00 regenerácia vo vírivke (jacuzi)

13.30-14.00 obed

18.00-20.00 tréning

21.00 večera

Pondelok: 8.5.'17

7.00 raňajky

9.00-11.00 tréning

12.00-13.00 regenerácia -jacuzi

13.30-14.00 obed

18.00-20.00 tréning

21.00 večera

21.30 spoločná analýza UW videa všetkých plavcov s dôrazom na chyby v technike

Utorok: 9.5.'16

7.00 raňajky

9.00-11.00 tréning

12.00-13.00 regenerácia

13.30-14.00 obed

15.00 vyhodnotenie sústredenia, rozchod

Reprezentačné sústredenie prebehlo podľa plánu. Väčšina plavcov potvrdila dobrú výkonnosť pred M SR.
Zapísal: Mgr. Štefan Míka - reprezentačný tréner PP, RP a BF

IČO: 585 319 | DIČ: 2021261055 | Zväz potápačov Slovenska je zaregistrovaný ako občianske združenie na MV SR, Drieňová 22, pod číslom: VVS/1-900/90-219-10

Banka: UniCredit Bank | PREZIDIUM - č. účtu: SK38 1111 0000 0066 0099 9003 | ŠPORTOVÝ VÝBOR - č. účtu: SK16 1111 0000 0066 0099 9011 | BUDOVA KOŠICE - č. účtu: SK41 1111 0000 0066 0099 9046 | TECHNICKÝ VÝBOR - č. účtu: SK03 1111 0000 0011 8553 9006

