



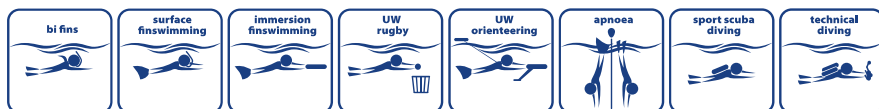
Správa zo sústredenia reprezentácie

Miesto: Aquasport Šaľa
Ubytovanie: penzión Dori, Diakovce
Termín: 17.6-20.6.2017
Realizačný tím:
Štefan Mika, Tomáš Vandlík
Kondičný tréner: Ľudovít Takáč



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

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



SPÁJAME VŠETKY POTÁPAČSKÉ
ŠPORTOVÉ AJ TECHNICKÉ AKTIVITY
ZASTREŠENÉ MEDZINÁRODNOU FEDERÁCIOU CMAS
www.zps-diving.sk



Program:

Sobota: 17.6.2017

8.30hod.

zraz reprezentantov na bazéne v Šali

9.00-11.00 kondičný tréning-L. Takáč

12.00 obed, ubytovanie sa

13.00 hod. organizačné pokyny, rozdelenie reprezentačného oblečenia, plán tréningu(tréneri),úlohy a ciele sústredenia

14.00 hod. regenerácia

17.30 večera

20.00-22.00 tréning

Nedeľa: 18.6.2017

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: 19.6.2017

7.00 raňajky

9.00-11.00 tréning

12.00-13.00 regenerácia -jakuzi

13.30-14.00 obed

18.00-20.00 tréning

21.00 večera

21.30 spoločná analýza tréningu

Utorok: 20.6.2017

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 MS vo Wroclavi

Reprezentačný tréner

Štefan Mika

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



SPÁJAME VŠETKY POTÁPAČSKÉ
ŠPORTOVÉ AJ TECHNICKÉ AKTIVITY
ZASTREŠENÉ MEDZINÁRODNOU FEDERÁCIOU CMAS
www.zps-diving.sk