



Správa zo sústredenia reprezentácie SR V PP, BF, RP

Miesto: Viedeň
Ubytovanie: BSFZ Sudstadt
Termín: **7.-10.2.2022**

Realizačný tím:
Štefan Mika, Roman Baláž, Tomáš Vandlík

Reprezentanti:

Seniory		Juniori	
por.č.	Meno športovca	por.č.	Meno športovca
	2 limity:		2 limity
1	Zuzana Hrašková	1	Alexandra Slišková
2	Jakub Kozmer	2	Ľuboslava Paulína Rajtárová
3	Lukáš Častven	3	Petra Kissová
4	Daniela Kršjaková	4	Jakub Hraško
5	Šimon Šoška	5	Peter Blaškovič
6	Katarína Jánošková		
7	Benjamín Barczy		
8	Hana Vasilová		
9	Simona Heglasová		
	1 limit:		1 limit:
10	Filip Lobpreis	6	Romana Balážová
11	Oliver Rehorovský		
12	Ľubomíra Sopková		

Doprava: **Spoločná, autobus**

Plán sústredenia:

Pondelok 7.2.2022

12:30 zraz a o 13:00 odchod členov výpravy od IUVENTA, Bratislava

Príchod do športového areálu BSFZ SÜDSTADT, ubytovanie

Organizačné pokyny

16:00-18:00 hod. tréning

18:00 – 19:00 Večera. Organizačné pokyny, úlohy a ciele sústredenia-beseda

Utorok 8.2.2022

07:00-9:00 tréning

9:30 - Raňajky

11.00 -11.30 suchý tréning

12.30 obed

13:00 regenerácia

Analýza tréningu

16:00-17:00 suchý tréning





17.00-19.00 hod. tréning
Večera,
Regenerácia
Analýza tréningu, beseda

Streda 9.2.2022

07:00-9:00 tréning
9:30 - Raňajky
11.00 -11.30 suchý tréning
12.30 obed
13:00 regenerácia
Analýza tréningu
16:00-17:00 suchý tréning
17.00-19:00 hod. tréning
Večera,
Regenerácia
Analýza tréningu,
Riadená beseda o antidopingu (Vandlík, Hrašková)

Štvrtok 10.2.2022

07:00-9:00 tréning
09.30 Raňajky
Check-out z hotela, odchod domov o 11:00 hod.

Sústredenie prebiehalo bez rušivých momentov. Všetci dodržiavali časový harmonogram a správali sa disciplinovane. V kolektíve vládla priateľská atmosféra. Počas osobného voľna si pretekári zapisovali odplávané tréningy, robila sa ich analýza, vyhodnotenie a živo sa zaujímali o štruktúru tréningov.

Do programu bola zaradená doobeda regenerácia formou strečingu, čo prospelo k zvládnutiu náročného tréningového zaťaženia. Popoludní sme sa venovali zvyšovaniu silovej kapacity v posilňovni.

Strava i ubytovanie zodpovedalo našim požiadavkám.

Na záver možno konštatovať, že sústredenie splnilo očakávanie. Zúčastnení prejavili zodpovedný prístup k povinnostiam a kladný vzťah k reprezentácii.

Odporúčame pokračovať naďalej v realizovaní reprezentačných sústredení v tomto zariadení, ak nebudú voľné kapacity na Slovensku.

26.2.2022

Mgr. Štefan Mika
Reprezentačný tréner





ZVÄZ POTÁPAČOV SLOVENSKA

národný športový zväz

Wolkrova 4 | 851 01 Bratislava | tel: 0918 737 877 | zps@zps-diving.sk | www.zps-diving.sk



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 | **PREZÍDIUM** - 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



ZVÄZ POTÁPAČOV SLOVENSKA

národný športový zväz

Wolkrova 4 | 851 01 Bratislava | tel: 0918 737 877 | zps@zps-diving.sk | www.zps-diving.sk



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 | PREZÍDIUM - 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