

Správa zo sústredenia reprezentácie juniorov pred ME v Poznani

31.5. – 3.6.2022 – VŠC DUKLA, Banská Bystrica

Realizačný team: Mgr. Ján Pavlík, Mgr. Tomáš Vandlík,

| Juniori | | Juniorky | |
|---------|-----------------|----------|-------------------------|
| 1. | Jakub Hraško | 1. | Slišková Alexandra |
| 2. | Juraj Kodaj | 2. | Kissová Petra |
| 3. | Peter Blaškovič | 3. | Rajtárová P. Ľuboslava |
| | | 4. | Kristína Andrejkovičová |
| | | 5. | Tereza Pecníková |
| | | 6. | Romana Balážová |
| | | Seniorky | |
| | | 7. | Hrašková Zuzana |

V termíne od 31. mája do 3. júna 2022 sa uskutočnilo v Banskej Bystrici juniorské reprezentačné sústredenie. Sústredenia sa zúčastnili Alexandra Slišková, Petra Kissová, Juraj Kodaj, Peter Blaškovič, Ľuboslava P. Rajtárová, Jakub Hraško, Kristína Andrejkovičová, Tereza Pecníková, Romana Balážová, a Zuzana Hrašková. Reprezentanti sa dopravili individuálne. Sústredenie prebiehalo pod vedením trénerského dua Tomáš Vandlík a Ján Pavlík. Počas dňa sa absolvovali dve tréningové jednotky na plaveckom bazéne v dĺžke trvania 4 hodiny. Doplnok k plaveckým tréningom bolo spoločné cvičenie s fyzioterapeutom. Pred druhou tréningovou fázou sme absolvovali aj krátke posilňovanie v posilňovni. Počas sústredenia sme absolvovali všetky naplánované tréningové jednotky v rozsahu stanovenom trénermi. Problém nastal v stredu ráno, kde z nezistených príčin bol na plavárni nedýchatelný vzduch a plavcom spôsobovalo vážne ťažkosti absolvovať tréningový proces. Tieto ťažkosti pretrvali aj v štvrtok kde sa tento následok zlepšoval. Nakoniec sa nám podarilo absolvovať celé sústredenie.





Program sústreďenia:

Utorok 31.5.2022

10.00 zraz reprezentantov v Banskej Bystrici vo VŠC Dukla, ubytovanie sa
12:30 -13:00 obed
14:00 14:45 posilňovňa
15:00 - 17:00 bazén
17:30 až 18:00 večera
18:30 regenerácia
20:00 beseda - organizačné pokyny, úlohy a ciele sústreďenia, osobne voľno

Streda – štvrtok 1.-2.7.2022

06:15 – 08:30 hod. plavecký tréning
09:00-raňajky
10:00 – 11:00 suchý tréning / fyzió
12:30 -13:00 obed
13:00 regenerácia
14:00 14:45 posilňovňa
15:00 - 17:00 bazén
17:30 až 18:00 večera
18:30 regenerácia
20:00 analýza tréningu, beseda, osobné voľno

Piatok 3.6.2022

06:15 – 08:30 hod. plavecký tréning
09:00-raňajky
Check-out a odchod domov





CMAS
CONFÉDÉRATION MONDIALE
DES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES
WORLD UNDERWATER FEDERATION

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 | **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