



Správa zo záverečného sústredenia seniorskej reprezentácie v plávaní s plutvami 2021 pred MS v Ruskom Tomsku.

Termín: 17.6.-20.6.2021

Miesto: Aquacity Poprad, 50m bazén

Ubytovanie: Penzión Aqualand Poprad

Zloženie:

Realizačný tím: Mgr. Tomáš Vandlík

Sústredenia sa zúčastnili 4 reprezentanti.

Pretekári rozloženie:

Seniori		Seniorky	
1.	Kozmer Jakub	3.	Hrašková Zuzana
2.	Šoška Šimon	4.	Gabaľová Nina

Štvrtok 17.6.2021

14:30 - 15:00 príchod

Ubytovanie a príprava na tréning

17:00 - 18:30 hod. tréning

19:30 - Večera,

Regenerácia

Analýza tréningu, beseda

Piatok 18.6.2021

07:00 - 09:00 hod. tréning, fotenie, natáčanie

09:30 - raňajky

12:30 - obed

13:00 - regenerácia

Analýza tréningu

15:40 - 16:40 suchý tréning

17:00 - 18:30 hod. tréning

19:30 - Večera,

Regenerácia

Analýza tréningu, beseda

Sobota 19.6.2021

07:00 - 09:00 hod. tréning

09:30 - raňajky

12:30 - obed

13:00 regenerácia

Analýza tréningu

15:40-16:40 suchý tréning

17:00-18:30hod. tréning

19:30 - Večera,

Regenerácia

Analýza tréningu, beseda

Nedeľa 20.6.2021

07:00 - raňajky

08:00 - 10:00 hod. tréning

10:00 - 12:00 Masáže

12:00 - obed

12:30 - Check-out z hotela, odchod domov

Odchod domov

Sústredenia užšej reprezentácie seniorov sa zúčastnili celkovo 4 plavci z 3 klubov KVŠ Barakudy Šaľa, Žralok Bratislava a Delfín Žilina. 2 plavci sa zo sústredenia ospravedlnili. L. Kalník kvôli klubovým povinnostiam v VŠC Dukla BB a B.Barczy bol v tom čase na juniorských MS v Taliansku.

Reprezentačné sústredenie prebehlo podľa plánu. Strava bola kvalitná a zodpovedala nárokom reprezentácie. U všetkých plavcov bolo vidieť značný rozdiel oproti predchádzajúcemu sústredeniu či už vo výkonnosti, časoch, ale aj technike. Na sústredení sme sa zamerali hlavne na rozvoj pretekárskej rýchlosti, tolerancii a produkcie laktátu, na vyladení štartov, techniky a obrátiek.

Na záver som sa poďakoval za vzornú disciplínu a prípravu na blížiacu sa MS a popriali sme si veľa síl do záverečnej prípravy.

Tomáš Vandlík





ZVÄZ POTÁPAČOV SLOVENSKA

národný športový zväz

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

Sústredenie reprezentácie Slovenskej republiky v plávaní s plutvami 2021 sa uskutočnilo s finančnou podporou:

MINISTERSTVA ŠKOLSTVA, VEDY, VÝSKUMU A ŠPORTU SLOVENSKEJ REPUBLIKY



ZVÄZU POTÁPAČOV SLOVENSKA



Za možnosť trénovať v bezpečnom a príjemnom prostredí ďakujeme



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



Ďakujeme

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