



## Správa zo sústredenia užšieho výberu reprezentácie SR v plávaní s plutvami 2021.

**Termín: 9.5.-13.5.2021**

Miesto: Aquacity Poprad

50m bazén

Ubytovanie: hotel Seasons

Zloženie:

Realizačný tím: Mgr. Štefan Mika

Mgr. Tomáš Vandlík

Sústredenia sa zúčastnilo 18 reprezentantov.

Pretekári rozloženie:

Juniori		Juniorky	
1.	Benjamín Barczy	1.	Slišková Alexandra
2.	Jakub Hraško	2.	Kissová Petra
		3.	Sopková Ľubomíra
Seniori		4.	Vasíľová Hana
3.	Kozmer Jakub	5.	Rajtárová P. Ľuboslava
4.	Šoška Šimon	6.	Heglasová Simona
		Seniorky	
		7.	Hrašková Zuzana
		8.	Gabaľová Nina

### Nedeľa 9.5.'21

10.00 zraz reprezentantov v Poprade, absolvovanie RT-PCR testovania, čakanie na výsledok (podrobnosti viď AquaCity pokyny) ubytovanie sa v bezpečnom hoteli Seasons.

12.30 Obed

Regenerácia

17.00-18.30 tréning (po obdržaní negatívneho výsledku)

19.00 Večera

Organizačné pokyny, rozdelenie tričiek, čiapok, úlohy a ciele sústredenia-beseda

### Pondelok 10.5.2021

07.00-09.00 hod. tréning

9.30 raňajky

11.00-11.30 suchý tréning

12.30 obed

13:00 regenerácia, analýza tréningu

16:00-17:00 suchý tréning

17.00-18:30 hod. tréning

19.00-Večera

Regenerácia

Analýza tréningu, beseda

### Utorok 11.5.2021

07.00-09.00 hod. tréning

10.00-raňajky

11.00 regenerácia





12.30 obed  
13:00 regenerácia Analýza tréningu  
16:00-17:00 suchý tréning  
17.00-18:30hod. tréning  
19.00-Večera  
Regenerácia  
Analýza tréningu, beseda MS seniorov Tomsk  
Regenerácia

### Streda 12.5.2021

07.00-09.00 hod. tréning  
10.00-raňajky  
11.00 regenerácia  
12.30 obed  
13:00 regenerácia Analýza tréningu  
16:00-17:00 suchý tréning  
17.00-18:30hod. tréning  
19:00-Večera,  
Regenerácia

### Štvrtok 13.5.2021

07.00-09.00 hod. tréning  
10.00-raňajky  
11.00 Odchod domov

Sústredenie užšej reprezentácie seniorov a juniorov bolo zamerané na zvýšenie výkonnosti a vytrvalosti v rýchlosti. Vzhľadom na veľký výpadok v trénovanosti počas covid-karantény a rôznu trénovanosť v kluboch, boli plavci rozdelení do skupín.

Reprezentačné sústredenie prebehlo podľa plánu. Strava bola kvalitná a zodpovedala nárokom reprezentácie. Väčšina plavcov potvrdila dobrú výkonnosť i napriek výpadku počas covid karantény. Správanie sa reprezentantov počas sústredenia bolo vzorné.

Tréneri sa na záver poďakovali všetkým za vynaloženú snahu počas tréningov a popriali reprezentantom veľa zdravia a síl do ďalšej prípravy v kluboch.

Štefan Mika

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**





# ZVÄZ POTÁPAČOV SLOVENSKA

národný športový zväz

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

Za možnosť trénovať v bezpečnom a príjemnom prostredí ďakujeme



## 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](http://www.zps-diving.sk)