

Praha, 10.2. 2023

**Zpráva o průběhu VT U23
Dukla, 9. – 11. 2. 2023**

Plánovaný výcvikový sraz družstva veslařů kategorie U23 probíhá v termínu 9.- 11. 2. 2023 v loděnici ASC Dukla Praha.

1. Odpolední tréninkové jednotky jsou zaměřeny na sjednocení technického pojetí záběru veslařů v nízké intenzitě zatížení (veslařský ergometr). Toto vytrvalostní zatížení bylo doplněno tréninkem na bicyklovém ergometru
2. Zařazena je tréninková jednotka, zaměřená na rozvoj max. síly – kondiční trenér David Kotrč
3. Pro dopolední tréninkovou fázi sobotního programu je naplánováno zatížení vyšší intenzity na veslařském ergometru se zaměřením přípravy na MR ergo
4. Zařazeno bylo také cvičení na rozvoj hlubokého stabilizačního systému těla (core trénink).
5. Kompenzační cvičení, rozcvičení před tréninkem i následné regenerační procedury zajišťuje Antonín Mařík

Trenérské vedení:

Veslařská část: I. Uhlová
Sílové schopnosti: D. Kotrč
Kompenzace: T. Mařík

Organizační příprava:
M. Perglerová

Poznámky:

- do širšího sledování zařazen Martin Slavík (Hodonín)
- jsou stanoveny individuální výkonnostní limity v testech 2000 m, 6000 m. Průběžné hodnocení bude prezentováno po MR na ergometru, celkové vyhodnocení provedeme na konci přípravného období březen 2023.
- nadcházející program výběru - březen test ANP

Děkuji za velmi dobré podmínky pro uspořádání VT v objektu ASC Dukla Praha.

Zapsal:
Přemysl Panuška