

Praha, 7.5. 2023

**Zpráva o průběhu VT U23
Dukla, 27.-30. 2023**

Plánovaný výcvikový sraz družstva veslařů kategorie U23 probíhá v termínu 27.-30.4. 2023 v loděnici ASC Dukla Praha.

1. Program zaměřený na sjednocení technického pojetí záběru veslařů v nízké intenzitě zatížení.
2. Byl proveden výběr pro posádky M8+, M4- pro MR Duisburg.
3. Tréninková jednotka, společná s párovou skupinou (úseky v dráhové frekvenci) byla porovnáním aktuálního stavu připravenosti před prvním mezinárodním startem – MR Duisburg
4. Byl proveden test na zjištění výkonu na hranici koncentrace laktátu 4 mmol
5. Zařazeno bylo také cvičení na rozvoj hlubokého stabilizačního systému těla (core trénink) a 2x protahovací cvičení, vše pod vedením fyzioterapeuta A. Maříka

Trenérské vedení:

Veslařská část: I. Uhlová, J. Gruber, J. Navrátil
Kompenzace: T. Mařík

Organizační příprava:
M. Perglerová

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

Zapsal:
Přemysl Panuška