

Správa z kondičného sústredenia



Názov akcie:	Kondičné sústredenie
Termín:	26.-28. 2. 2016 príchod 26.2. od 14.00, odchod 28.2. popoludní
Miesto konania:	Štrbské pleso
Ubytovanie:	Turistická ubytovňa SHB, Štrbské Pleso
Strava:	Obedy a večere spoločne v miestnych reštauračných zariadeniach, raňajky z vlastných zásob.
Zúčastnení:	Košutová Katarína, Macinská Jana, Chovanová Daniela, Král Adam Kráľová Miriam, Cuninka Ján, Lazoríková Edit, Filová Barbora, Kuriak Jakub Král Jozef
Personál:	
Počasié:	Pod nulou, polojasno až zamračené, ideálne podmienky pre beh i bežky.
Program:	4 fyz. tréningy, organizačno-informačné stretnutie k prípravným akciám a MS

Poznámky:

Sústredenie prebehlo v súlade s plánom. Tréningy prebiehali individuálne, príp. v malých skupinkách. Účastníci si sami určovali spôsob, trasu i dĺžku jednotlivých tréningov, podľa individuálnych schopností. Méto bolo absolvovať 421,95 km, tzn. 10 maratónov (na 10 účastníkov). Nakoniec sme zaznamenali spolu 406,73 km, všetci však poctivo makali a zaslúžia si uznanie. Povzbudivá a inšpirujúca bola aj prítomnosť biatlonovej reprezentácie na lyžiarskobežeckých tratiach. Na sústredení nedošlo k žiadnemu zraneniu ani ochoreniu, neboli mi hlásené ani svalové horúčky.

V Žiline, 29.2.2016

Predkladá: Ing. Jozef Král, T1

421,95 km

	PI	SO	NE	(Σ)
EDIT	5	6,5 8,5	15	33
JARCA	5	6,5 8,5	15	33
KAFKA	12	8,72 8,10	10,5	KA 33,32
JANA	8	30	13	51
DANA	12	8,81 8,10	10,5	KA 33,41
MIRIAM	10,5	10,5 12,0	7	40
CUNO	5	11,5; 11	11;	32,5
ADAM	12,5	11,5 12,5	15	53,5
JURO	0	9,0 11,0	11	31
KUNJ	12	10,5 9,5	12,0	44,0
(Σ)	82	208,73	116	406,73

CHYBA: 15,22 km

