

Správa zo sústredenia – VT Štrbské Pleso

Športovci – Milan Randl, Martin Jantek

Tréner – Marek Matuszek

Sústredenie bolo zamerané na kondíciu a silu.

Ubytovanie s plnou penziou bolo zabezpečené v hotely Fis.

Cestu Banská Bystrica - Štrbské Pleso a späť a Štrbské Pleso – Poprad a späť sme absolvovali autom Milana Randla

- 12.5. 16 00 – 17 00 beh (Popradské pleso)
17 30 – 18 30 posilňovňa
- 13.5. 07 00 – 07 30 rozcvička + učikomi
10 00 - 11 45 bicykel (2* na popradské pleso)
16 00 – 17 30 posilňovňa (vytrvalostný kruhový tréning)
17 30 – 18 00 beh v telocvični (člnkový beh)
18 00 – 19 00 sauna
- 14.5. 08 00 – 14 00 turistika (vynáška nákladu na Rysy, približne 30 kg)
17 00 – 18 15 učikomi + posilňovanie telom
18 30 – 19 30 sauna
- 15.5. 07 00 – 07 30 rozcvička + učikomi
10 00 – 14 00 aquapark Poprad – regenerácia
- 16.5. 07 00 – 07 30 rozcvička + učikomi
10 00 – 12 00 posilňovňa (ťažké činky)
16 30 – 17 30 beh (popradské pleso)
18 00 – 19 00 sauna
- 17.5. 07 00 – 07 30 rozcvička + učikomi
10 30 – 11 30 beh beh (4* okolo plesa)
11 45 – 12 00 posilňovanie s kotúčmi
14 00 – 16 00 turistika (Solisko)
16 30 – 18 00 učikomi + posilňovanie telom
- 18.5. 07 00 – 08 00 beh (4* okolo plesa)

Vypracoval : Marek Matuszek