

ČESKÝ SVAZ KARATE

IČ: 005 40 897, Tel. +420 603 371 923

Nad Kapličkou 3378/17, Praha 10, 100 00

Bankovní spojení: 1750206504 / 0600

E-mail: national.team@czechkarate.cz

Internet: www.czechkarate.cz

V Českých Budějovicích dne 18. 6. 2020

Zpráva z výjezdu: Přípravné soustředění reprezentace 1 (Poněšice)

Ve dnech 7. – 11. 6. 2020 proběhlo soustředění reprezentace kumite pro regiony Jižní a Západní Čechy, Jižní Moravu a také soustředění kata pro celou ČR. Akce se uskutečnila v rekreačním areálu Akademie múzických umění v Poněšicích u Hluboké nad Vltavou.

Akce se účastnilo 40 nominovaných reprezentantů:

Tomáš HERMANN, Jiří KRYCH, Martin ELIÁŠ, Dominik SMOLA, Dominik KOČANDRLE, Jáchym TINAVSKÝ, Radek LÁCHA, Jaromír LÁCHA, Ondřej BOSÁK, Jan STRÁNSKÝ, Mateo TAMBORLAN, Bruno ČÁSLAVA, Šimon BRANDA, Tomáš NECHYBA, Jakub SCHÁNILEC, Adam RAUŠER, Ondřej ŠTÁHLAVSKÝ, Daniel VAŠEK, Vít MASAŘ, Vojtěch SÚKAL, Filip POHL, Jakub ŽLÁBEK, Tomáš VACEK, Alice ANDERLOVÁ, Aneta RŮŽIČKOVÁ, Martina ŠÁCHOVÁ, Andrea KVĚTOŇOVÁ, Lucie VEITHOVÁ, Viktorie VONDRŮ, Ema TINAVSKÁ, Michaela MEDOVÁ, Aneta KADLECOVÁ, Magdalena FRYDRYCHOVÁ, Zuzana AUGUSTINOVÁ, Kateřina NOVÁKOVÁ, Amálie ONDROUŠKOVÁ, Magdalena TRTÍKOVÁ, Barbora ŠŤASTNÁ, Barbora VACHOUTOVÁ, Alice KIRSCHNEROVÁ

Trenérský doprovod a technické zázemí zaštilili trenéři reprezentace: Petr Beníšek a Richard Růžička, asistenti: Mirka Vašeková (online) a Petr Kubička a externí lektoři z řad zkušených závodníků a oddílových trenérů: Veronika Mišková, Lucie Veithová a David Krejča.

Program soustředění byl rozdělen do čtyř tréninkových bloků vis níže, plus každodenní regenerace v sauně či otužování v bazénu (12°).

Budíček 7:15

7:30 – 8:40 I. Tréninkový blok - Atletika 30min. společně, + **drily 40 min.** (kata, kumite po sekcích)

8:45 Snídaně

Individuální příprava do školy, regenerace, plavání, stěna

10:00 – 11:30 II. tréninkový blok kata - Richard Růžička, Mirka Vašeková

11:30 – 12:45 II. tréninkový blok kumite - Petr Beníšek

13:00 Oběd (1.kata, 2. kumite)

Individuální příprava do školy, regenerace, lezecká stěna

15:00 – 16:30 III. tréninkový blok kata - Richard Růžička, Veronika Mišková

16:30 – 17:45 III. tréninkový blok kumite - Petr Beníšek

18:00 večeře

18:30 přednáška (sportovní trénink, výživa, regenerace)

19:30 IV. tréninkový blok (plavecký tr. - ne, silovka - technika - po, strečing - út, regenerace - st)

20:30 regenerace, sauna

Na soustředění se velmi dobře ukázalo, kdo se v náročném období „korona krize“ připravoval. S potěšením můžeme konstatovat, že většina reprezentantů během celé akce podávala velmi kvalitní výkony a mnozí se výrazně posunuli především po kondiční stránce.

Děkujeme všem závodníkům i trenérům za jejich práci a těšíme se na další reprezentační sraz příští měsíc na Orlíku.

Za RR,

Ing. Ondřej Musil (člen VV),
Petra Piskačová (předsedkyně RR, vedoucí úseku U21, seniorů),
PhDr. Petr Beníšek (člen RR, vedoucí úseku dorostu a juniorů),
Ing. Richard Růžička (člen RR, vedoucí úseku kata)

