

Správa zo zimného kondičného sústreďenia 2020

V termíne 17. – 20. január 2020 sa juniori a žiaci zúčastnili zimného kondičného sústreďenia v Liptovskom Jáne. Sústreďenie bolo hrazené len pre juniorov a starších žiakov vo výbere na rok 2020. Pre mladších žiakov bolo dobrovoľné. Okrem 8 pozvaných gymnastov sa sústreďenia zúčastnili aj ďalší 7 na vlastné náklady. Ubytovanie a strava bola v Penzióne u Koníka, kde po viacročných skúsenostiach bolo všetko veľmi dobre pripravené. Sústreďenia sa zúčastnili členovia banskobystričského, bratislavského, priedvzského a trenčianskeho klubu. Hlavným cieľom sústreďenia bolo zvýšiť kondičné schopnosti a osvojiť si základy bežkovania. Náročný naplánovaný trojfázový program sme splnili. Každý deň sme 2 hod. bežkovali, pričom chlapci spravili na 300 metrovom okruhu 8 - 10 kilometrov denne. V telocvični Základnej školy L. Ján sme posilňovali a hrali pohybové hry 1,5 hodiny denne. Plávali sme v sobotu a v nedeľu v bazéne hotela Alexandra. Začiatok sezóny sme dobre začali po kondičnej stránke verím, že to chlapcom pomôže aj v tej technickej stránke.

Mgr. Juraj Kremnický, PhD. – vedúci sústreďenia