

Sportovní centrum mládeže

Zahranční soustředění Itálie

Sportovní centrum mládeže uspořádalo zahraniční soustředění v Itálii od 28.6. do 5.7. 2009.

Účastníci soustředění:

Pertlík Filip	BYS	1991	junior
Hajduk František	PRO	1992	junior
Keicher Michal	STA	1992	junior
Meluzín Ondřej	VSE	1991	junior
Vančurová Monika	BYS	1992	juniorka
Hudec Miroslav	PRO	1993	kadet
Žižková Klára	OST	1994	kadetka

Neděle 28. 6. 2009

Počasí: Čechy zataženo 23°C,

Program dne: Odjezd do místa určení byl organizován v odpoledních hodinách společným autobusem z Čech.

Pondělí 29. 6. 2009

Počasí: jasno, slunečno 30°C,

Program dne: Do místa určení jsme dojeli v deset hodin. Ubytování v hotelu Albergo la Castellana. Lukostřelecký program - doplnění vybavení, kontrola lukostřeleckého náradí, drobné opravy. Regenerace, bazén. Přednáška: směrnice ČLS S06 Všeobecné podmínky státní reprezentace.

Úterý 30. 6. 2009

Počasí: slunečno jasno 29°C,

Program dne: Lukostřelecký program – střelecké rozcvičení na 10 metrů, střelba na čtyři vzdálenosti příslušné jednotlivým kategoriím, rozbor střelecké techniky jednotlivců. Regenerace, bazén. Přednáška – Vedení tréninkového deníku, kontrola záznamů.

Středa 1. 7. 2009

Počasí: dopoledne slunečno jasno 29°C,

odpoledne bouřka, vítr, přechodné ochlazení, po 15 hodině slunečno jasno,

Program dne: Lukostřelecký program – protahovací rozvíčka, střelecké rozcvičení, střelba dlouhých vzdáleností podle kategorií, 90/70, 70/60 a 60/50 metrů. Regenerace, bazén. Hodnocení jednotlivců. Přednáška – Tréninkový plán.

Čtvrtek 2. 7 2009

Počasí: jasno, slunečno 32 °C,

Program dne: Lukostřelecký program – protahovací rozvíčky, střelecké rozcvičení, střelba krátkých vzdáleností dle kategorií, 50/30 a 50/40 metrů. Hodnocení jednotlivců. Regenerace, bazén. Hodnocení jednotlivců, chyby v technice lukostřelby. Přednáška – Nominační kritéria pro rok 2010.

Pátek 3. 7. 2009

Počasí: jasno, slunečno 31°C,

Program dne: Lukostřelecký program – protahovací rozvíčky, střelba na 70/60 metrů, dle kategorie střelců, rozbor techniky střelby. Regenerace, bazén. Přednáška – Kalendář závodů na rok 2010.

Sobota 4. 7. 2009

Počasí: polojasno, dusno 28°C,

Program dne: Lukostřelecký program – protahovací rozvíčky, střelba dle potřeb střelců, taktika střelby v družstvu, rozbor techniky střelby. Ukončení a zhodnocení zahraničního campu. V nočních hodinách odjezd do Čech.

Neděle 5. 7. 2009

Příjezd do Čech.

V Praze 7.7.2009

Martina Macková