

## Soustředění sportovního centra Winnenden Německo

Juniorská reprezentace se účastnila soustředění dorostu v německém Winnedenu od 11.7.2010 až 18.7.2010.

<b>Pertlík Filip</b>	JUNIOŘI RL "A"	VOT	1991
<b>Novotný Vojtěch</b>	JUNIOŘI RL "A"	STA	1992
<b>Meluzín Ondřej</b>	JUNIOŘI RL "A"	VSE	1991
<b>Páníková Zuzana</b>	JUNIRKY RL "A"	OST	1990
<b>Hudec Miroslav</b>	KADETI RL "A"	PRO	1993
<b>Žižková Klára</b>	KADETKY RL "A"	OST	1994

Neděle 11. 7. 2010

Odjezd byl naplánován smluvní autobusovou dopravou ve 23 hodin z Prahy. Vzhledem k problémům dopravce jsme účastníky ubytovali v hotelu Coubertin.

Pondělí 12. 7. 2010

Ráno jsme zajistili náhradní dopravu a v 11 hodin odjeli. Do místa soustředění jsme dorazili po 18 hodině a ubytovali se. Počasí: slunečno, teplota do 30°C.

Úterý 13. 7. 2010

Počasí: slunečno, 32°C. Program dne: Lukostřelecký program – doplnění vybavení, kontrola lukostřeleckého náradí, drobné opravy, ukázka protahovací rozcvičky, střelecké rozcvičení na 10 metrů, střelba na vzdálenosti příslušné jednotlivým kategoriím. Diskuze – střelecké technika jednotlivců, možnosti odstranění chyb techniky. Regenerace, bazén. Společná večerní procházka městem.

Středa 14. 7. 2010

Počasí: slunečno, bez mraků, teplota víc než 33°C. Program dne: Lukostřelecký program – protahovací rozcvička, střelecké rozcvičení na 10 metrů, střelba dlouhých vzdáleností podle kategorií, F70 / F60. Regenerace, bazén. Diskuze - hodnocení jednotlivců. Přednáška – výživové doplňky, minerály, vitamíny.

Čtvrtek 15. 7. 2010

Počasí: slunečno, mráčky, teplota cca 33°C. Program dne: Lukostřelecký program – protahovací rozcvička, střelecké rozcvičení na 10 metrů, střelba dlouhých vzdáleností podle kategorií, F70 / F60. Regenerace, bazén. Diskuze – střelecké technika jednotlivců, možnosti odstranění chyb techniky. Přednáška – plánování kondiční přípravy, zařazení regenerací.

Pátek 16. 7. 2010

Počasí: slunečno, bez mraků, teplota cca 32°C. Program dne: Lukostřelecký program – protahovací rozcvičky, střelecké rozcvičení na 10 metrů, střelba F70 / F60, trénink eliminačních soubojů. Regenerace, bazén. Diskuze – kontrola záznamů jednotlivců.

Sobota 17. 7. 2010

Počasí: dopoledne pod mrakem ale teplo, poledne nad Winnenden přiválo bouřku a spoustu mraků, teplota klesla pod 20°C, pršelo celé odpoledne. Zpracovali jsme požadavky na materiálové zabezpečení na další sezónu. Připravili jsme se k odjezdu, autobus byl přistaven v půl noci a půl hodiny po půlnoci jsme opustili Winnenden.

Neděle 18. 7. 2010

V 7 hodin byl příjezd do Prahy.