



## Správa zo sústredenia širšej reprezentácie SR v plávaní s plutvami 2020.

Termín: 20.7.-24.7.2020

Miesto: Štrand Nové Zámky 50m a 25 m bazén

Ubytovanie: hotel Korzo, Nové Zámky

Zloženie:

Realizačný tím: Štefan Mika  
Roman Baláž  
Tomáš Vandlík  
Dana Duchoslavová

Sústredenia sa zúčastnilo 22 reprezentantov a 4 samoplatcovia.

Pretekári rozloženie:

### 1. Skupina Šprintéri

1. Benjamín Barczy
2. Kozmer Jakub
3. Matej Dominik
4. Vasilová Hana
5. Častven Lukáš
6. Danková Adela
7. Mateášiková Magdaléna
8. Bielková Beáta
9. Gabaľová Nina

### 2. Skupina Strednotratieri

1. Šoška Šimon
2. Osuský Adam
3. Kušnierová Nina
4. Sopková Ľubomíra
5. Heglasová Simona
6. Rajtarová Ľuboslava
7. Kamiyeh Ossama
8. Sobihardová Natália

### 3. Skupina Dľhotratieri

1. Rehorovský Oliver
2. Kiššová Petra
3. Viršíková Vanessa
4. Lacsková Vanesa
5. Lobpreis Filip
6. Slišková Alexandra
7. Zlatošová Katarína
8. Horský Richard
9. Balážová Romana

### Pondelok 20.7.'20

8.30 hod. zraz reprezentantov v Bratislave

12.00 organizačné pokyny, rozdelenie tričiek a iných pomôcok, úlohy a ciele sústredenia, beseda

13.00 -13.30 obed

14.00 administratíva ohľadom sústredenia a reprezentácie

18:15-18.45 hod. strečing

19.00-21.00 hod. tréning

21.15.-21.45 večera

### Utorok 21.7.'20

07.00-9.00 tréning

9.15-9.45 raňajky

Regenerácia

13.00 -13.30 obed

14.00-Analýza tréningu

14.30 masáže

17.00-18.00 workout

18:15-18.45 hod. strečing





19.00-21.00 hod. tréning  
21.15.-21.45 večera

### Streda 22.7.2020

07.00-9.00 tréning  
9.15-9.45 raňajky  
Regenerácia  
13.00 -13.30 obed  
14.00-Analýza tréningu  
17.00-17.30 hod. strečing  
18.00-18:45 workout  
19.00-21.00 hod. tréning  
21.15.-21.45 večera  
Večera  
Regenerácia  
Analýza tréningu, beseda

### Štvrtok 23.7.2020

06:45-07:05 spoločné fotenie  
07.-9.00 hod. tréning  
9.15-9.45 raňajky  
Regenerácia  
13.00 -13.30 obed  
13.45 Analýza tréningu, informácie ohľadom ME juniorov v meste Lignano, predbežná nominácia, informácia o záverečnom sústreďení pred šampionátom  
14.30 masáže  
18:15-18.45 hod. strečing  
19.00-21.00 hod. tréning  
21.15.-21.45 večera

### Piatok 24.7.2020

07.00-9.00 tréning  
9.15-9.45 raňajky  
10.30 Vyhodnotenie sústreďenia, odchod domov

Reprezentačné sústreďenie prebehlo podľa plánu. Meranie teploty všetkých účastníkov bolo vykonávané každý deň. Strava bola zabezpečená v reštaurácii Panoráma (R a O) a v reštaurácii Zlatý Lev (večere), bola kvalitná a zodpovedala nárokom reprezentácie. Väčšina plavcov potvrdila dobrú výkonnosť i napriek výpadku počas covid karantény.

Správanie sa reprezentantov počas sústreďenia bolo vzorné.

Tréneri sa na záver poďakovali všetkým za vynaloženú snahu počas tréningov a popriali reprezentantom veľa zdravia a sily do ďalšej prípravy v kluboch.

Štefan Mika





# ZVÄZ POTÁPAČOV SLOVENSKA

národný športový zväz

Wolkrova 4 | 851 01 Bratislava | tel.: 0918 737 877 | zps@zps-diving.sk | [www.zps-diving.sk](http://www.zps-diving.sk)



Sústredenie reprezentácie Slovenskej republiky v plávaní s plutvami 2020 sa uskutočnilo s finančnou podporou:

**MINISTERSTVA ŠKOLSTVA, VEDY, VÝSKUMU A ŠPORTU SLOVENSKEJ REPUBLIKY**



a ZVÄZU POTÁPAČOV SLOVENSKA



Svojou pomocou a podporou prispeli aj  
**pán Primátor mesta Nové Zámky, PhDr. Mgr. Art. Otokar Klein,**  
**pán Primátor mesta Šaľa Mgr. Jozef Belický** zapožičaním dráh,  
**Riaditeľ spoločnosti Novovital Nové Zámky, pán Ing. Ľudovít Lebó**  
**a chlapi z Vodnej záchranej služby SČK Nové Zámky.**  
**O stravovanie sa postarali pracovníci reštaurácie Panoráma a Zlatý Lev.**  
**Ďakujeme**

Všetky fotografie nájdete na: <https://www.facebook.com/zpsdiving/>

IČO: 585 319 | DIČ: 2021261055 | Zväz potápačov Slovenska je zaregistrovaný ako občianske združenie na MV SR, Drieňová 22, pod číslom: VVS/1-900/90-219-10

Banka: UniCredit Bank | **PREZIDIUM** - č. účtu: SK38 1111 0000 0066 0099 9003 | **ŠPORTOVÝ VÝBOR** - č. účtu: SK16 1111 0000 0066 0099 9011 | **BUDOVA KOŠICE** - č. účtu: SK41 1111 0000 0066 0099 9046 | **TECHNICKÝ VÝBOR** - č. účtu: SK03 1111 0000 0011 8553 9006



SPÁJAME VŠETKY POTÁPAČSKÉ  
ŠPORTOVÉ AJ TECHNICKÉ AKTIVITY  
ZASTREŠENÉ MEDZINÁRODNOU FEDERÁCIOU CMAS  
[www.zps-diving.sk](http://www.zps-diving.sk)