

## **Správa z tréningu CTM ZO 16.12.2024**

Vzhľadom k výsledkom lekárskeho vyšetrenia som sa rozhodla pripraviť spoločný tréning v telocvični.

Prítomní boli: Filip a Lukáš Bukovác, Tom Kasza, Maťo Balogh, Danko Šmelík, Janko Dokupil, Boris a Barbora Kocúrovci, Viktor Ježík.

Takmer všetkým pretekárom bolo lekárom odporučené posilniť niektoré svalové partie a tak sme precvičili tie svalové skupiny, ktoré sa konkrétnych pretekárov týkajú. Každý cvik si vyskúšali, ponaprávala som ich, pretekári si robili poznámky. Cieľom bolo, aby sa počas vianočných sviatkov posilneniu venovali a osvojili si správnu techniku. Precvičili sme cviky, ktoré trénujú iba s vlastným telom alebo so základnými regeneračnými pomôckami, ktoré majú všetci doma a teda nemusia chodiť do posilňovne.

## **Správa z tréningu CTM ZO 22.12.2024**

Tréning bol pripravený v lokalite Dubová – Fúgelka pre členov CTM ZO a FBA.

Tréningu sa zúčastnilo 14 pretekárov napriek tomu, že bol avizovaný len týždeň vopred.

Zúčastnení: SKS: Ema Jonášová, Ján Dokupil, Zina a Hana Máčajová/ FBA: Viktor Ježík, Baška a Boris Kocúrovci, Luk Bukovác, Tereška Kendrová/ SKS: Tomáš Syrový/RBA: Danko Šmelík . Prítomné boli aj Barbora Zelníková, Zuzka Kováčová a Anka Širicová.

Tréning sa uskutočnil na toto obdobie za veľmi priaznivého počasia bez snehovej pokrývky, bez zrážok, +4°C.

Miesto klasického rozkľusu absolvovali pretekári mapový koridor: mladší v dĺžke 2,7km a starší v dĺžke 3,7km. Potom bol pripravený „zlodejský scorelauf“. V lese bolo roznesených 20 veľkých lampiónov s trhacím štítkami, ktoré určovali poradie, kedy pretekár pribehol na kontrolu. Pre mladších pretekárov bol časový limit 30min, pre starších 50min.

Tréning sa dá vyhodnotiť viacerými spôsobmi (počet nazbieraných bodov alebo kontrol alebo čas). Na tomto vianočnom tréningu bolo cieľom, aby boli pretekári počas tréningu čo najviac v kontakte, taktizovali a zrýchľovali tempo v závislosti od situácie.

Cieľ tréningu bol naplnený, pretekár ktorí mu doručili LP dostali pokyny ako pokračovať v ďalšej príprave.

Za CTM ZO spracovala Alena Bukovácová, 23.12.2024 v Bratislave