

SPRÁVA zo sústredenia reprezentačného úseku AG1 SR v športovom aerobiku

Termín: 17.09. - 19.09.2021
Miesto: CGŠ, Družstevná 595, 900 45 Malinovo
Vedúca akcie: Karina Danielová
Cestovné: podľa ekonomických smerníc SGF (individuálna doprava)
Stravovanie: podľa ekonomických smerníc SGF (plná penzia)
Ubytovanie: CGŠ, Družstevná 595, 900 45 Malinovo

Zoznam účastníkov

	Meno	Klub	Tréner
1.	Sárazová Eva	KŠA Nitra	Solárová, Danielová, Szabóová
2.	Orthová Dorotka	VŠK FTVŠ UK Bratislava	Kyselovičová
3.	Turóciová Tatiana	Inter aerobic Bratislava	Formandl, Šanková
4.	Balážová Bibiana	Inter aerobic Bratislava	Formandl, Šanková
5.	Vaceková Sofia	Inter aerobic Bratislava	Formandl, Šanková

Prvé jesenné sústredenie sme začali 17.09.2021 v Národnom športovom centre, diagnostikou trénovanosti. Diagnostiky sa zúčastnili všetky pozvané pretekárky reprezentačného úseku starších žiačok. Sústredenie pokračovalo počas víkendu (18-19.09.2021) v Malinove, kde našim cieľom bolo doladenie zostáv a CT pred blížiacou sa súťažou: 2.kolo PF v Prahe. Počas prvého dňa sme sa zamerali doobeda na prvky obtiažnosti vo väzbách, prešli sme zostavy po častiach a v poobedných hodinách sme išli celé zostavy v zlahčenej verzii a prispôbené podľa potrieb každej pretekárky. Nedelňa bola venovaná modelovanému tréningu (kontrolný pretek), kde dievčatá išli zostavy ako počas súťaže. Bola som s ich nastavením a spoluprácou veľmi spokojná. Poobedný tréning sme venovali skupinovej zostave (trio) a sólo zostavám. Doladili sme ešte detaily v choreografiách aj prvkov a záver sme venovali kompenzačným cvičeniam.

Najbližšie spoločné sústredenie je predpokladané v dňoch 15-17.10.2021 (Malinovo).

Mgr. Karina Danielová
zodpovedná trénerka za úsek