

SPRÁVA ZO SÚSTREDENIA REPEZENTAČNÉHO VÝBERU JUNIOROV A SENIOROV ŠA

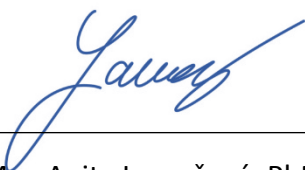
9. – 12.2. 2024

Bratislava

Reprezentačný tréner: Mgr. Anita Lamošová, PhD.

Asistent trénera: Mgr. Katarína Šanková

Februárového sústredenia sa zúčastnilo 10 pretekárk (6 junioriek a 4 seniorky) z klubov VŠK FTVŠ UK Lafranconi Bratislava, Inter Aerobic Bratislava, KŠA Nitra a Slávia PU Prešov. Na sústredení sme sa venovali predovšetkým získavaniu špeciálnych kondičných schopností a upevňovaniu techniky cvičebných tvarov, a to samostatne, ako aj v zaťaženi. Najviac priestoru sme venovali tréningu zostáv so snahou o elimináciu technických chýb a zdokonaľovanie choreografie z hľadiska umeleckosti. Na tréningoch sme sa venovali tak individuálnym, ako aj skupinovým zostavám. Tréningový proces prebiehal v priestoroch FTVŠ. Stanovené ciele a úlohy sústredenia boli splnené, pretekárky k tréningom pristupovali zodpovedne a s nasadením.



Mgr. Anita Lamošová, PhD.

Zodpovedná trénerka za úsek JUN a SEN

Mgr. Karina Danielová

Predsedička sekcie športového aerobiku