

Sústredenie - Bojnice

22.august 2011

Zase po roku sa naše plavecké deti stretli na sústrední. Tentokrát sme zmenili región a presťahovali sme sa z juhu Slovenska do jeho stredu, do Bojníc.

Začiatok sústredenia sa niesol v znamení zábavy na bojnickom kúpalisku Ďajka, kde sme sa vyšantili do sýtosti. Predzvesťou ozajstného sústredenia bolo večerné premietanie techniky plávania, začali sme najťažšou, ale najkrajšou technikou - delfínom. Deti sme podelili do troch výkonnostných skupín, tak aby každý trénoval „tak akurát“ - ani málo ani priveľa. Večerka o 21.30 nám signalizovala, že nás čaká náročný týždeň.

7:00 Budíček! Potom ranná hygiena a výdatné raňajky, po ktorých sa ani tréning nechce. No čo už, trénerka má iný názor!

8:10 spoločný odchod na tréningové dopoludnie, začali sme behom a unavení sme padli do bazéna. Delfínové cvičenia majú svoje čaro! O 11:00 od hladu ani nevidíme.

12:30 dlho očakávaný obed. Zase výdatný. Nasledovala pohodová časť dňa - odpočinok.

14:45 presun na popoludňajšie trápenie, ale nakoniec to bola hlavne zábava, čo vidieť aj na záberoch vo fotogalérii. 1. skupina s hodinou suchého a 2 hodinami mokrého tréningu. 2. a 3. skupina po hodinke suchého bola už iba hodinku v bazéne.

18:30 večera aj s dezertom. Krátky rozbeh do lesa v okolí penziónu.

20:30 premietanie techniky, tentokrát znak. Potom regenerácia v saune a vírivke, začala 1. skupina, zajtra pokračujeme druhou. Zvyšok sa zabával pri biliarde.

21:30 sme s unavení, hoc nechtiac išli do postele. Dobrú noc!

Ostatné dni sústredenia sa niesli v duchu prvého dňa. Akurát v stredu poobede bolo voľno, a namiesto tréningu sme navštívili miestnu ZOO. To bolo zábavy!

Počas celého sústredenia všetky deti svedomito pristupovali k tréningu a tak ako odmenu za celotýždňovú drinu bol piatkový večer, kedy sme zorganizovali malé hody a dopriali si aj pečené prasiatko.

V galérii fotografií si pozrite ako sme ubytovaní, ako papáme - strava je bohatá a veľmi chutná, trénujeme na suchu aj vo vode, večer študujeme plaveckú techniku a máme aj regeneráciu a zábavu.