# Zpráva z 4. VT společné skladby na ME Holon 13.-19.6.2016

**Termín konání: 4.11.-8.11. 2015**

**Cíl:** Zdokonalit fyzickou kondici a posílit svalové skupiny těla.

.

**Složení týmu:** Z. Schinzelová – vedoucí realizačního týmu

 E. Syslová – trenér

 V. Zámorská – trenér

 O. Tegze – psycholog

 MUDr. E. Sýkorová – lékař

**Tréninky:**

8:45 – 11:45, 14:30 – 17:30 (sportovní hala SK Tart MS Brno)

**Účast závodnic:**

 Alice Hejčová

 Veronika Krausová

 Le Thi Mai Huong

 Nataly Hamříková

 Veronika Hegrová

Závodnice, které se dodatečně omluvily:

 Nikola Pashová – omluvena (soustředění Azerbajdžán)

 Tereza Heřábková – omluvena (soustředění Azerbajdžán)

 Natálie Kadlečková – omluvena (zranění nohy)

**Závěr:**

Cílem soustředění bylo získat všeobecnou fyzickou kondici v rámci všeobecného přípravného období seniorského reprezentačního družstva. Děvčata absolvovala všeobecnou kondiční přípravu pod vedením Hany Bubníkové, speciální kondici a skladby pod vedením Venduly Zámorské a Evy Syslové a balet s Ivanem Popovem. Gymnastky absolvovaly regenerační odpoledne v podobě plavání a sauny. V příloze uveden podrobný program soustředění.

Za realizační tým

Zdeňka Schinzelová

Zapsala

Vendula Zámorská

 8.11.2015