

Oberhof

Napsal Aleš

Neděle, 17 Červenec 2011 10:20

První letošní lyžování..

Od prvního do dvanáctého července jsme strávili na reprezentačním soustředění v německém tréninkovém centru v Oberhofu. Kromě lyžařského tunelu tam mají dvě kolečkové dráhy, atletický ovál, několik hřišť a halu s posilovnou. Sáňkařskou a bobovou dráhu jsme nevyužili :) Tréninkový program ["nás" sprinterů](#) už se lišil od toho distančního, na rozdíl od úvodního puťáku. Absolvovali jsme víc rychlostních, dynamických a silových tréninků a ubrali vytrvalostních. Po hodně dlouhé době jsem se nevyhnul zdravotním problémům a to podle všeho zákeřným boreliím z klíštěte. Soustředění jsem proto dokončil v nízké intenzitě a do plného tréninku nastoupím nejdřív za týden.