



Soustředění tréninkové skupiny **Ludka Svobody**, která se momentálně připravuje v La Santě na Kanárských ostrovech, se přehouplo do druhé poloviny. Trenér nám poslal pár nejnovějších informací a pár fotografických pozdravů.

„Všichni jsou stále v pořádku, nějakém malé „bolístky“ byly a jsou, ale jejich příčina je spíše únava z tréninkových dávek. Pomalu už budeme končit v přípravě s tím, co sprintery nebaví a to je tempová vytrvalost a do nekonečna opakované úseky posilovací abecedy a prolézačky překážek,“ informují atleti na své stránce svobodagroup.cz. Kromě zlatého překážkáře **Petra Svobody**

jsou v přípravě i další členové týmu Top Athletics - **Martin Mazáč**

a **Kateřina Čechová**

, s kterou úzce spolupracujeme. Chybí sprinter **Libor Žilka,**

kterého chytilo den před odletem slepé střevo, a byl pár dní v nemocnici. Podle nejnovějších informací od trenéra Ludka Svobody je už v pořádku.

Co se intenzity tréninku týče, atletika bolí a atleti mají téměř splněn plán v oblasti tempové vytrvalosti. „V tomto období máme i maximální objem lehkých odrazů, kotníčků, posilovacích abeced i běhu s odporem. Když tyto prostředky převedeme na kilometráž, tak si k těm 15 km TV úseků přidejte podobnou cifru abeced, kopců a odrazů a musíte uznat, že se tu nevlákáme. Spokojenost panuje i s posilovacími tréninky, všem síla evidentně roste a to je také dobře. Léto se nás určitě zeptá, co jsme dělali v jarní přípravě...,“ přiblížil trenér Svoboda dávky svých svěřenců.

Na "Kanárech" se připravuje i tyčkařka **Jiřina Ptáčnicková** spolu se skokanskou skupinou.

Návrat do České republiky je plánován na 7. dubna.