

KONTROLA ROČNÍHO PLÁNU ČLENŮ RD - LISTOPAD 2013

Jméno závodníka	Zařazení (LT)	Akce	Typ	Umístění	počet lodí	%	Plán	Splněno (dny)	Jméno trenéra	Zpráva trenéra	Dny na vodě celkem				Fyz. příprava	Zpráva/deník	Pozn.	
											typ	plán	spln.	Σ plán				
Michael MAIER	RD (Fin)	Trénink ČR*	Tj				0	3	bez trenéra		Zm	0	0	0/3	20 hod.	ano	Závodník dále strávil 33 hod. technickou přípravou.	
											Zj	0	0					
												Tm	0					0
												Tj	0					3
Tomáš VÍKA	RD (Fin)	Valencie	Tm				12	0	Devoti, Teplý		Zm	0	0	12/0	13 hod. (+ 5 h NA)	ano	Závodník uvádí v měsíci listopadu nemoc po dobu 7 dní.	
											Zj	0	0					
												Tm	12					0
												Tj	0					0
Martin TRČKA	RD (Las)	Oman	Tm				8		B. Bayrer	ne	Zm	7	7	15/10		částečně	Deník vyplněn pouze do 10.11.2013; Závodník uvádí 4. - 6. 11. nemoc.	
		MS Laser (Oman)	Zm	80/126	63,5%	7	7	B. Bayrer	ne	Zj	0	0						
		Trénink ČR*	Tj				0	3	bez trenéra		Tm	8	0					
												Tj	0					3
Viktor TEPLÝ	RD (Las)	Oman	Tm				11	14	Jozo Jakelič	ano	Zm	10	7	21/21	14.5 hod.	ano		
		MS Laser (Oman)	Zm	49/126	38,9%	10	7	Jozo Jakelič	ano	Zj	0	0						
												Tm	11					14
												Tj	0					0
Karel LAVICKÝ	RD (RSX)	Zadar (CRO)	Tm				10	11	J.Sulinski	ano	Zm	0	0	10/11	36 hod. (+ 17 h NA)	ano		
											Zj	0	0					
												Tm	10					11
												Tj	0					0
Lenka MRZÍLKOVÁ	RD (470)	Las Palmas (ESP)	Tm				5	3	Martinez Doreste	ne	Zm	0	0	5/3	7 hod. (+ 5 h NA)	ano	13. - 17. 11. 2013 nachlazení	
											Zj	0	0					
												Tm	5					3
												Tj	0					0
Hana CHUDĚJOVÁ	RD (470)	Las Palmas (ESP)	Tm				5	3	Martinez Doreste	ne	Zm	0	0	5/3	6 hod. (+ 7.5 h NA)	ano		
											Zj	0	0					
												Tm	5					3
												Tj	0					0
Veronika KOZELSKÁ - FENCLOVÁ	RD (LaR)	Cádiz (ESP)	Tm				12	20	J. Kozelský	ano	Zm	0	0	12/20	19 hod. (+ 2.5 h NA)	ano		
											Zj	0	0					
												Tm	12					20
												Tj	0					0
Markéta AUDYOVÁ	RD (LaR)	Sydney (AUS)	Tm				5	3			Zm	0	0	11/5	26 hod. (+ 1h NA)	ano	3. - 8. 11 nemoc (vytržení osmičky)	
		Melbourne AUS)	Tm				6	2			Zj	0	0					
												Tm	11					5
												Tj	0					0

Pozn. 1: Uskutečněné závody a tréninky, které nebyly zařazeny do plánu jsou označeny *

Pozn. 2: Zm/Tm = závod/trénink na moři (vč. Gardy); Zj/Tj = závod/trénink na jezeře

Pozn. 3: Do dnů tréninku jsou od 2. pololetí započítávány i dny, kdy byla posádka na akci a nebylo možné trénovat z povětrnostních důvodů (příliš silný nebo žádný vítr)

Pozn. 4: NA = nespecifická aktivita (aktivace, strečing, rozcvička, apod.)

KONTROLA ROČNÍHO PLÁNU ČLENŮ SCM - LISTOPAD 2013

Jméno závodníka	Zařazení (LT)	Akce	Typ	Umístění	počet lodí	%	Plán	Splněno (dny)	Jméno trenéra	Zpráva trenéra	Dny na vodě celkem				Fyz. příprava	Zpráva/deník	Pozn.
											typ	plán	spln.	Σ plán			
Štěpán NOVOTNÝ	SCM (LaR, Las)	Oman	Tm				5	0			Zm	10	0	15/10	27 hod.	ano	Účast na MS měl závodník v plánu podle výkonnosti v průběhu sezóny.
		MS Oman	Zm				10	0			Zj	0	0				
		Valencie ESP*	Tm				0	10	A. F. Costa	ne	Tm	5	10				
											Tj	0	0				
Ondřej TEPLÝ	SCM (Fin)	Valencie (ESP)	Tm				11	7	bez trenéra		Zm	0	0	11/7	15 dní	ano	
											Zj	0	0				
											Tm	11	7				
											Tj	0	0				
Lukáš CEJNAR – Matyáš CEJNAR	SCM (29er)	Garda EP (29er)	Zm	35 /66	53,0%	3	3	bez trenéra		Zm	3	3	3/6	8 dní	ano	Přes zimu mají závodníci připravený kondiční plán od Tomáše Zumra, pravidelně navštěvují posilovnu a běhají; V zimě mají v plánu hory, lyžování.	
		Garda *	Tm				0	3	bez trenéra		Zj	0					0
											Tm	0					3
											Tj	0					0
Nikol STAŇKOVÁ	SCM (Evr)										Zm	0	0	0/0	12 dní	ano	každý den protahování a posilování
											Zj	0	0				
											Tm	0	0				
											Tj	0	0				
David BEZDĚK	SCM (L4,7)	Valencie (ESP)	Tm				8	9	Sailcoach	ne	Zm	3	3	11/12	16 dní	ano	
		EC Palamos	Zm	38 /86	44,2%	3	3	Tamas (SailCoach)	ne	Zj	0	0					
											Tm	8	9				
											Tj	0	0				
Jakub HALOUZKA	SCM (L4,7)	Garda (29er)*	Zm	55 /66	83,3%	3	3	J. Halouzka st.	ano	Zm	3	3	7/3	17. 5 hod.	ano	Závodník uvádí, že z důvodu chladného počasí a pozdějšího nachlazení byl trénink na moři posunut na začátek prosince. Změny včas nahlášeny.	
		Slovinsko	Tm				4	0			Zj	0					0
											Tm	4					0
											Tj	0					0
Jean-Baptista JANČA	SCM (LaR, L4,7)	Hvar (CRO)	Tm				8	0			Zm	0	0	8/0	56,5 hod.	ano	
											Zj	0	0				
											Tm	8	0				
											Tj	0	0				
Jiří HALOUZKA	SCM (Las)	Slovinsko	Tm				4	0			Zm	0	0	4/0	28,5 hod.	ano	Závodník uvádí, že z důvodu chladného počasí a pozdějšího nachlazení byl trénink na moři posunut na začátek prosince. Změny včas nahlášeny.
											Zj	0	0				
											Tm	4	0				
											Tj	0	0				
Martina BEZDĚKOVÁ	SCM (LaR)	Las Palmas (ESP)	Tm				7	7	T. Eszes, M. Tóth	ne	Zm	0	0	7/7	24 dní	ano	
											Zj	0	0				
											Tm	7	7				
											Tj	0	0				

Pozn. 1: Uskutečněné závody a tréninky, které nebyly zařazeny do plánu jsou označeny *

Pozn. 2: Zm/Tm = závod/trénink na moři (vč. Gardy); Zj/Tj = závod/trénink na jezeře

Pozn. 3: Do dnů tréninku jsou od 2. pololetí započítávány i dny, kdy byla posádka na akci a nebylo možné trénovat z povětrnostních důvodů (příliš silný nebo žádný vítr)