

## KONTROLA ROČNÍHO PLÁNU ČLENŮ RD - PROSINEC 2014

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)										Zm	0	0	0/0	6 hod. + (4.5 h. NA)	částečně	Přípravné období
										Zj	0	0					
										Tm	0	0					
										Tj	0	0					
													na moři				
Ondřej TEPLÝ	RD (Fin)	Trénink Valencia	Tm				14	4			Zm	0	0	14/4	9 hod.	částečně	Přípravné období
										Zj	0	0					
										Tm	14	4					
										Tj	0	0					
													na moři				
Viktor TEPLÝ	RD (Las)										Zm	0	0	0/0	3 hod. + (3 h. NA)	částečně	Zranění (zlomená klíční kost) období
										Zj	0	0					
										Tm	0	0					
										Tj	0	0					
													na moři				
Karel LAVICKÝ	RD (RSX)	Tréninkk Cadiz*	Tm				0	11	Jan Sulinski		Zm	0	0	0/11	14 hod. + (14 h. NA)	ano	Kondiční příprava
										Zj	0	0					
										Tm	0	11					
										Tj	0	0					
													na moři				
Lenka MRZÍLKOVÁ	RD (470)										Zm	0	0	0/0	2 hod. + (1 h. NA)	částečně	Přípravné období 8. - 12. 12. nemoc
										Zj	0	0					
										Tm	0	0					
										Tj	0	0					
													na moři				
Hana CHUDĚJOVÁ	RD (470)										Zm	0	0	0/0		ne	Přípravné období
										Zj	0	0					
										Tm	0	0					
										Tj	0	0					
													na moři				
Veronika KOZELSKÁ - FENCLOVÁ	RD (LaR)	Trénink Cadiz	Tm				14	12	M. Trčka	ne	Zm	0	0	14/12	15 hod. + (3 h. NA)	ano	20. 12. - 24. 12. 2014 nemoc Kondiční příprava
										Zj	0	0					
										Tm	14	12					
										Tj	0	0					
													na moři				
Markéta AUDYOVÁ	RD (LaR)	Trénink ??	Tm				6				Zm	0	0	6/0		ne	Kondiční příprava
										Zj	0	0					
										Tm	6	0					
										Tj	0	0					
													na moři				

Štěpán NOVOTNÝ	RDJ (Las)									Zm	0	0	0/0	13 hod.	částečně	Kondiční příprava
										Zj	0	0				
										Tm	0	0				
										Tj	0	0				
													na moři 0/0			
Lukáš CEJNAR	RDJ (49er)	Trénink GBR*	Tm				0	1		Zm	0	0	0/1	6 hod. + (6 h. NA)	částečně	Kondiční příprava
										Zj	0	0				
										Tm	0	1				
										Tj	0	0				
													na moři 0/1			
Matyáš CEJNAR	RDJ (49er)	Trénink GBR*	Tm				0	1		Zm	0	0	0/1	10 hod. + (6,5 h. NA)	částečně	Kondiční příprava
										Zj	0	0				
										Tm	0	1				
										Tj	0	0				
													na moři 0/1			

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

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

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

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

Pozn. 5: V tabulce kontroly nejsou uváděny dny na vodě v jiné lodní třídě než jakou závodník reprezentuje

## KONTROLA ROČNÍHO PLÁNU ČLENŮ SCM - PROSINEC 2014

Jméno závodníka	Zařazení (LT)	Akce	Typ	Umístění	počet lodí	%	Plán	Splněno	Jméno trenéra	Zpráva trenéra	Dny na vodě celkem				Fyz. příprava	Zpráva/deník	Pozn.
							(dny)	(dny)			typ	plán	spln.	Σ plán			
David BEZDĚK	SCM (L4,7)	Trénink Cadiz	Tm				10	10	bez trenéra		Zm	0	0	10/10	22 hod.+ (20 h. NA)	ano	
										Zj	0	0					
										Tm	10	10					
										Tj	0	0					
													na moři	10/10			
Jakub HALOUZKA	SCM (L4,7)	Mikulášská regata*	Zm	6	/42	14,3%	0	4	Jiří Halouzka st.	ne	Zm	0	4	0/4	16 hod.	ano	Kondiční příprava
										Zj	0	0					
										Tm	0	0					
										Tj	0	0					
													na moři	0/4			
Jiří HALOUZKA	SCM (Las)	Mikulášská regata*	Zm	8	/42	19,0%	0	4	Jiří Halouzka st.	ne	Zm	0	4	0/4	22 hod.	ano	Kondiční příprava
										Zj	0	0					
										Tm	0	0					
										Tj	0	0					
													na moři	0/4			
Martina BEZDĚKOVÁ	SCM (LaR)	Trénink Cadiz	Tm				10	10	bez trenéra		Zm	0	0	10/10	22 hod.+ (20 h. NA)	ano	
										Zj	0	0					
										Tm	10	10					
										Tj	0	0					
													na moři	10/10			

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

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

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

Pozn. 4: V tabulce kontroly nejsou uváděny dny na vodě v jiné lodní třídě než jakou závodník reprezentuje