

## KONTROLA ROČNÍHO PLÁNU ČLENŮ RD - PROSINEC 2013

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)				typ	plán	spln.	Σ plán			
Michael MAIER	RD (Fin)										Zm	0	0	0/0	30 hod.	ano	Závodník dále strávil 42 hod. technickou přípravou.
										Zj	0	0					
										Tm	0	0					
										Tj	0	0					
Tomáš VIKÁ	RD (Fin)	Valencie (ESP)	Tm				9	9	L. Devoti	ne	Zm	0	0	9/9	23 hod. (+ 3h NA)	ano	Trénink ve Valencii pod dohledem Lucy Devotiho. Závodník uvádí, že od Lucy Devotiho není možné získat žádný feedback. Jednalo se o obecný trénink s cílem udržet návyky v mimozávodním období.
										Zj	0	0					
										Tm	9	9					
										Tj	0	0					
Martin TRČKA	RD (Las)										Zm	0	0	0/0		ne	
										Zj	0	0					
										Tm	0	0					
										Tj	0	0					
Viktor TEPLÝ	RD (Las)										Zm	0	0	0/0	17 hod. (+ 12h NA)	ano	
										Zj	0	0					
										Tm	0	0					
										Tj	0	0					
Karel LAVICKÝ	RD (RSX)										Zm	0	0	0/0	9 hod. (+ 57 h NA)	ano	
										Zj	0	0					
										Tm	0	0					
										Tj	0	0					
Lenka MRZÍLKOVÁ	RD (470)	Las Palmas (ESP)	Tm				3	4	Martinez Doreste	ano	Zm	5	4	8/8	9 hod. (+ 2h NA)	ano	
		Olympic Sail. Wekk	Zm	11 /17	64,7%	5	4	Martinez Doreste	ano	Zj	0	0					
										Tm	3	4					
										Tj	0	0					
Hana CHUDĚJOVÁ	RD (470)	Las Palmas (ESP)	Tm				3	4	Martinez Doreste	ano	Zm	5	4	8/8	2 hod. (+ 17h NA)	ano	Závodnice uvádí v měsíci prosinci 4 dny nachlazení / nemoc.
		Olympic Sail. Wekk	Zm	11 /17	64,7%	5	4	Martinez Doreste	ano	Zj	0	0					
										Tm	3	4					
										Tj	0	0					
Veronika KOZELSKÁ - FENCLOVÁ	RD (LaR)	Cádiz (ESP)	Tm				9	8	J. Kozelský	ano	Zm	0	0	9/8	12 hod. (+ 6,5h NA)	ano	
										Zj	0	0					
										Tm	9	8					
										Tj	0	0					
Markéta AUDYOVÁ	RD (LaR)	SP Melbourne	Zm	7 /20	35,0%	8	8	coach SIN			Zm	8	8	29/8		ne	
		Sydney (AUS)	Tm			21				Zj	0	0					
										Tm	21	0					
										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 = nespécifická aktivita (aktivace, strečing, rozcvička, apod.)

## KONTROLA ROČNÍHO PLÁNU ČLENŮ SCM - PROSINEC 2013

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)				typ	plán	spln.	Σ plán			
Štěpán NOVOTNÝ	SCM (LaR, Las)										Zm	0	0	0/0	29 hod.	ano	
										Zj	0	0					
										Tm	0	0					
										Tj	0	0					
Ondřej TEPLÝ	SCM (Fin)	Valencie (ESP)	Tm				11	0			Zm	0	0	11/0	?	ano	V prosinci se závodník věnoval kondiční přípravě a přibíral váhu. Zúčastnil se regenerace v Praze. Do tréninku zařadil více posilovny a objemových tréninků - 4x týdně posilovna a 2x týdně běh, kolo nebo plavání
										Zj	0	0					
										Tm	11	0					
										Tj	0	0					
Lukáš CEJNAR – Matyáš CEJNAR	SCM (29er)										Zm	0	0	0/0	17 dní	ano	19. - 20. 12. - rehabilitační program STEP
										Zj	0	0					
										Tm	0	0					
										Tj	0	0					
Nikol STAŇKOVÁ	SCM (Evr)	Francie	Tm				2	0			Zm	4	0	6/0	15 dní	ano	Atletický klub Passau - Lehká atletika – běh a plavání Fitness – Lipno Point - posilování, běh + každý den protahování, posilování
		Vánoční regata (FRA)	Zm				4	0			Zj	0	0				
										Tm	2	0					
										Tj	0	0					
David BEZDĚK	SCM (L4,7)										Zm	0	0	0/0	?	ano	Každý den trénink v posilovně (cca 50-60min.) Dále podle pokynů trenéra fyzická příprava v Brně. Od 19. do 23.12. hory, cca 2 hod na snowboardu, 2-3 hod na lyžích a 1,5 až 2 hod na běžkách.
										Zj	0	0					
										Tm	0	0					
										Tj	0	0					
Jakub HALOUZKA	SCM (L4,7)	Pula (CRO)*	Tm				4	4	J. Halouzka st.	ano	Zm	0	4	4/8	21 hod.	ano	
		Regatta Miami (29er)*	Zm	19	/21	90,5%	0	4	bez trenéra		Zj	0	0				
											Tm	4	4				
											Tj	0	0				
Jean-Babtista JANČA	SCM (LaR, L4,7)										Zm	0	0	0/0	40 hod.	ano	4x posilování, 1x běh-fartlek v kopcovitém terénu 4 nebo 8 km za 20 resp. 40 min, alternativně běžky 2 hod, 1xtělocvična s gymnastikou a míčovými hrami, 1x týdně plavání 1,5 hod, a jednou za dva týdny test fyzické připravenosti
											Zj	0	0				
											Tm	0	0				
											Tj	0	0				
Jiří HALOUZKA	SCM (Las)	Pula (CRO)*	Tm				4	4	J. Halouzka st.	ano	Zm	0	0	4/4	34 hod.	ano	
											Zj	0	0				
											Tm	4	4				
											Tj	0	0				
Martina BEZDĚKOVÁ	SCM (LaR)	Las Palmas (ESP)	Tm				4	4	T. Eszes, M. Tóth	ne	Zm	4	4	8/8	15 dní	ano	Podle pokynů kondičního trenéra se střídaly tréninky v posilovně (cca 60 min.), s běháním venku do kopce (případně do schodů) na čas. Doplnováno bylo vždy tréninkem na hrazdě (obratnost), s medicinbalem, plaváním nebo vyvažovacím trenažérem. Od 19. do 23.12. hory, cca 2 hod na snowboardu, 2-3 hod. na lyžích a 1,5 až 2 hod. na běžkách.
		Las Palmas (ESP)	Zm	33	/41	80,5%	4	4	T. Eszes, M. Tóth	ne	Zj	0	0				
											Tm	4	4				
											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)

KONTROLA ROČNÍHO PLÁNU ČLENŮ RD - 2. pol. 2013

Jméno závodníka	Zařazení (LT)	Dny na vodě celkem								
		typ	plán	splněno	Q3+Q4 splněno celkem		roční plán		% ročního plánu splněno	
Michael MAIER	RD (Fin)	Zm	20	13	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)
		Zj	9	22	27	35	113	65	23,9%	53,8%
		Tm	16	14	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)
		Tj	5	28	50	42	10	58	500,0%	72,4%
Tomáš VIKÁ	RD (Fin)	Zm	14	11	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)
		Zj	9	7	51	18	139	41	36,7%	43,9%
		Tm	56	40	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)
		Tj	0	3	10	43	3	101	333,3%	42,6%
Martin TRČKA	RD (Las)	Zm	16	19	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)
		Zj	0	0	49	19	70	35	70,0%	54,3%
		Tm	51	30	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)
		Tj	0	11	11	41	15	50	73,3%	82,0%
Viktor TEPLÝ	RD (Las)	Zm	18	16	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)
		Zj	0	11	75	27	165	62	45,5%	43,5%
		Tm	74	59	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)
		Tj	0	2	13	61	7	110	185,7%	55,5%
Karel LAVICKÝ	RD (RSX)	Zm	14	10	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)
		Zj	0	0	39	10	115	43	33,9%	23,3%
		Tm	30	29	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)
		Tj	0	2	2	31	6	72	33,3%	43,1%
Lenka MRŽÍLKOVÁ	RD (470)	Zm	23	14	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)
		Zj	0	8	47	22	133	45	35,3%	48,9%
		Tm	23	33	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)
		Tj	13	9	17	42	13	94	130,8%	44,7%
Hana CHUDĚJOVÁ	RD (470)	Zm	nehodnoceno (závodnice neodjela celé pololetí)		moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)
		Zj								
		Tm		jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	
		Tj								
Veronika KOZELSKÁ - FENCLOVÁ	RD (LaR)	Zm	nehodnoceno (závodnice neodjela celé pololetí)		moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)
		Zj								
		Tm		jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	
		Tj								
Markéta AUDYOVÁ	RD (LaR)	Zm	25	26	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)
		Zj	0	7	53	33	90	55	58,9%	60,0%
		Tm	73	27	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)
		Tj	15	13	20	40	18	53	111,1%	75,5%

## KONTROLA ROČNÍHO PLÁNU ČLENŮ SCM - 2. pol. 2013

Jméno závodníka	Zařazení (LT)	Dny na vodě celkem								
		typ	plán	splněno	Q3+Q4 splněno celkem		roční plán		% ročního plánu splněno	
Štěpán NOVOTNÝ	SCM (LaR)	Zm	27	11	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)
		Zj	20	21	33	32	81	58	40,7%	55,2%
		Tm	29	22	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)
		Tj	16	13	34	35	58	89	58,6%	39,3%
Ondřej TEPLÝ	SCM (Fin)	Zm	23	6	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)
		Zj	15	20	42	26	144	54	29,2%	48,1%
		Tm	45	36	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)
		Tj	3	0	20	36	10	100	200,0%	36,0%
Lukáš CEJNAR – Matyáš CEJNAR	SCM (29er)	Zm	18	15	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)
		Zj	0	0	39	15	65	26	60,0%	57,7%
		Tm	22	24	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)
		Tj	5	11	11	35	17	56	64,7%	62,5%
Nikol STAŇKOVÁ	SCM (Evr)	Zm	14	8	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)
		Zj	17	19	8	27	62	49	12,9%	55,1%
		Tm	2	0	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)
		Tj	13	5	24	5	35	50	68,6%	10,0%
David BEZDĚK	SCM (L4,7)	Zm	12	9	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)
		Zj	20	17	23	26	82	58	28,0%	44,8%
		Tm	30	14	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)
		Tj	18	31	48	45	65	89	73,8%	50,6%
Jakub HALOUZKA	SCM (L4,7)	Zm	4	13	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)
		Zj	18	24	38	37	54	35	70,4%	105,7%
		Tm	28	25	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)
		Tj	11	7	31	32	46	65	67,4%	49,2%
Jean-Babtista JANČA	SCM	Zm	11	10	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)
		Zj	22	27	19	37	71	74	26,8%	50,0%
		Tm	23	9	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)
		Tj	19	8	35	17	53	50	66,0%	34,0%
Jiří HALOUZKA	SCM (Las)	Zm	5	5	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)
		Zj	15	18	25	23	58	40	43,1%	57,5%
		Tm	28	20	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)
		Tj	14	11	29	31	43	61	67,4%	50,8%
Martina BEZDĚKOVÁ	SCM (LaR)	Zm	26	18	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)	moře (Z+T)	závod (m+j)
		Zj	8	11	40	29	98	74	40,8%	39,2%
		Tm	32	22	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)	jezero (Z+T)	trénink (m+j)
		Tj	7	20	31	42	52	76	59,6%	55,3%