



Pravidelná měsíční zpráva za únor 2023

Sportovní centrum mládeže

Lodní třída: ILCA

Trenér: Štěpán Novotný

Datum: 1.3.2023

- Soustředění Cadiz 2.-12.2.
 - Účast: Tatiana Bělunková, Kristýna Flosmanová, Linda Dokoupilová, Michal Rais, Jan Kříž, Jan Bělík
 - První soustředění v roce 2023 v místě, kde se v dubnu bude konat ME ILCA 4. V prvních dnech navazovalo soustředění na prosincové soustředění a bylo zaměřeno hlavně na manévry. První dny byl velmi slabý vítr a postupně zesiloval. Druhá část soustředění byla zaměřena na techniku jízdy proti větru a po větru. V prvních dnech druhé části foukalo okolo 6 m/s a postupně zesilovalo, kdy poslední dny foukalo až 15m/s a předposlední den nebylo možné trénovat z důvodu příliš silného větru. Trénink na vodě byl doplněn tréninkem v posilovně, během a tréninkem kondice na rotopedech.
 - Další soustředění je naplánováno na 4.-18.3.