



Pravidelná měsíční zpráva za únor 2024

Sportovní centrum mládeže

Lodní třída: iQFoil

Trenér: Milan Hájek

Datum: 10.3. 2024

Po zimní přestávce, kterou závodníci SCM vyplnili kondiční přípravou, jsme v půlce února odjeli na první pravidelné třítydenní zimní soustředění do Cádizu. Soustředění se zúčastnili všichni členové SCM a RD28.

Soustředění bylo zaměřené hlavně na důkladné rozježdění po zimním odpočinku. Začali jsme postupně s manévry a přidávali jsme na intenzitě. Typický den začínal dopolední posilovnou a pokračoval odpoledním několikahodinovým tréninkem na vodě. Počasí nám přálo a tak jsme odtrénovali vše, co jsme měli v plánu.

Po týdnu soustředění jsme se zúčastnili přípravného závodu Andalusian Olympic Week, který jsme jeli z plného tréninku. Více o závodě [ZDE](#).

Soustředění dále pokračovalo do března, včetně závodu iQFoil Games. Hodnocení závodníků proto provedu v březnové zprávě.






Czech sailing team



Český svaz jachtingu
Zátokova 100/2, PS40
160 17 Praha 6 – Břevnov
Czech Republic

Tel.: +420 242 429 253
E-mail: sailing@sailing.cz
www.sailing.cz