

ZPRÁVA TRENÉRA

Laser team

Za období: 1.-30.9.2016

Aktivity členů týmu v rámci kondiční přípravy byly v měsíci srpnu opět na individuální úrovni na základě programu stanoveného kondičním trenérem Tomášem Klímou, členové SCM absolvovali závodní jachtařský měsíc, ve kterém nás čekaly dva plánované závody – EC Attersee a MČR L4,7+Las na Nových mlýnech. Někteří se individuálně zúčastnili mezi oběma závody SOU ALT Laser na Nových Mlýnech. Několik členů absolvovalo nad rámec RTP závod EC na Balatonu.

EC Balaton: závod byl poznamenán velmi slabým větrem, v Lar se odjela 1 rozjížd'ka, v Las pouze 2 rozjížd'ky.

EC Attersee: první den závodu se neodjelo nic, druhý den přišel vítr z jihozápadu o síle 6-8 m/s, bylo náročné chladné a deštivé počasí a všem našim členům se velice dařilo – odjely se 3 rozjížd'ky. Poslední den závodu byl vítr mírný 3-4 m/s, stejného směru a odjela se pouze jedna rozjížd'ka. Závod hodnotím velmi pozitivně.

MČR Nové Mlýny: 3 dny jsme marně čekali na vítr, který se nedostavil, a proto se Mistrovství přesunulo na říjnový termín.

Jakub Halouzka: 1. -7.9. kondiční příprava podle TK
9.-11.9. EC Balaton Las 3/14, 1. U21 **výborný výsledek**
12.-17.9. Trénink na Gardě s Bezděky - trenér Gedrius Guzys
20.9. Trénink na Nových Mlýnech
21.-23.9. MČR Nové Mlýny – neodjelo se
24.-30.9. kondiční příprava podle TK

Jiří Halouzka: 1. -7.9. kondiční příprava podle TK
9.-11.9. EC Balaton Las 10/14 **slabý výsledek**
12.-17.9. Trénink na Gardě s Bezděky - trenér Gedrius Guzys
18.-20.9. kondiční příprava podle TK
22.9. Trénink na Nových Mlýnech
22.-25.9. MČR Nové Mlýny – neodjelo se
22.-29.9. Nemoc

David Bezděk: 1.- 8.9. fyzická příprava
10.- 15.9. trénink Garda
17.- 19.9. lehká fyzická příprava
21.- 23.9. MČR Nové Mlýny – neodjelo se
24.- 31.9. fyzická příprava

Martina Bezděková: 1.-8.9. trénink fyzické kondice podle plánu Tomáše Klímy
9.-11.9. škola
12.-25.9. trénink na Gardě
26.-30.9. trénink fyzické kondice podle plánu Tomáše Klímy

Jean-B. Janča: 8.9. trénink na Balatonu
9.-11.9. EC Balaton Las 5/14, 2. U21 **velmi dobrý výsledek**
16.-18.9. EC Attersee Las 2/19, 1. U21 **výborný výsledek**
23.-25.9. MCR Nové Mlýny - neodjelo se

- Ben Příkryl: 16.-18.9. EC Attersee 2/26 **výborný výsledek**
23.-25.9. MCR Nové Mlýny - neodjelo se
Na začátku září trénink fyzičky v Řecku kiteboarding
Soustředění ALT před MČR na Nových Mlýnech
Trénink kondice na kole
V závěru měsíce – rýma a kašel, vysadil jsem KT
- Radek Sopoušek: 7.9. Pohár JK Brno Lar 1/5
16.-18.9. EC Attersee Lar 9/27 **velmi dobrý výsledek**
21.9. Onemocněl
23.-25.9. MCR Nové Mlýny - neodjelo se
Kondiční příprava jen improvizována + každý čtvrtek plavání
- Mario Nuc: 16.-18.9. EC Attersee Lar 8/27 **velmi dobrý výsledek**
23.-25.9. MCR Nové Mlýny - neodjelo se
Kondiční příprava – posilovna, běhy – snaha dodržet dle T.Klímy
- Martin Kmenta: 9.-11.9. EC Balaton Lar 16/37 **dobrý výsledek**
23.-25.9. MCR Nové Mlýny - neodjelo se
Kondiční přípravu neuvádí !!!
- Johana Rozlivková: 16.-18.9. EC Attersee - asistent trenéra SCM - spolupráce
23.-25.9. MCR Nové Mlýny – v roli hlavního trenéra týmu Cere
- Lenka Kališová: 19.-22.9. Soustředění ALT před MČR na Nových Mlýnech
23.-25.9. MCR Nové Mlýny - neodjelo se
Většinu září měla jen fyzickou přípravu
Nástup do lázní Klímkovice kde využívá plavecký bazén, rotopedy a posilovací stroje, za pěkného počasí běh v přírodě.
- Bára Košťálová: 1.-16.9. Kondiční příprava dle T.Klímy
16.-18.9. EC Attersee 14/26, 4/8 v dívkách **dobrý výsledek**
19.-22.9. Soustředění ALT před MČR na Nových Mlýnech
23.-25.9. MCR Nové Mlýny - neodjelo se
26.-28.9. Kondiční trénink v přírodě – běhy, kolo, posilovací stroje na hřišti
29.9. Zákrok u stomatologa – bolestivé a komplikované
- Lucie Keblová: 16.-18.9. EC Attersee 7/26, 1/8 v dívkách **výborný výsledek**
19.-22.9. Soustředění ALT před MČR na Nových Mlýnech
23.-25.9. MCR Nové Mlýny - neodjelo se
Kondiční příprava zatím na individuální úrovni bez spolupráce s T.Klímou,
objednala si Polar tester, aby mohla zahájit spolupráci na stejné bázi, jako ostatní členové SCM týmu.

V Jilemnici, dne 15.10.2016

Michal Smolař
trenér SCM laser