

ZPRÁVA TRENÉRA

Laser team

Za období: 1.-30.4..2016

Aktivity členů týmu v rámci kondiční přípravy byly v měsíci dubnu opět na individuální úrovni na základě programu stanoveného kondičním trenérem Tomášem Klímou, členové SCM absolvovali náročný závodní a tréninkový jachtařský měsíc.

Někteří členové RDJ dokončili na začátku měsíce závod Princes Soffia Mallorca (výsledky viz níže), někteří se v polovině měsíce zúčastnili závodu Italia cup v Malcesine na Gardě (výsledky viz níže), Jiří Halouzka navíc absolvoval spolu se členy SCM závod EC v Hyerés (výsledky viz níže), v týdnu 18.-22.4. proběhlo soustředění na Gardě v Malcesine, v závěru měsíce jsme se sešli na letošní první české regatě na Nových Mlýnech – PČR L4,7 a Lar (Pavlovská regata).

Aktivity jednotlivých členů:

Jakub Halouzka: 1.4. dokončení závodu Princes Soffia Mallorca Las 135/152,
2.4. trénink na Lar – Mallorca,
3.4. návrat do ČR,
4.-5.4. fyzická příprava dle KT Klímy,
6.4. testy KP na sport.gymn. v Brně s KT Klímou,
8.-19.4. závažné onemocnění – zápal plic, kdy se komplikace vlekly až do konce měsíce dubna
30.4.-1.5. Pavlovská regata PČR Mlýny Lar 1/27

Jiří Halouzka: 1.4. dokončení závodu Princes Soffia Mallorca Las 146/152,
2.4. odpočinek – Mallorca,
3.4. návrat do ČR,
4.4. testy KP na sport.gymn. v Brně s KT Klímou,
7.4. odjezd do Hyerés
8.4. trénink před EC v Hyerés (trenér SCM)
9.-12.4. EC Hyerés Lar **15/262 - vynikající výsledek** (trenér SCM)
13.4. přesun na Gardu do Malcesine
14.4. lehčí trénink na vodě (trenér SCM)
15.-17.4. Itálie cup Malcesine Lar 48/94 – smolný závod, velmi dobře rozjetý,
v závěru zlomený stěžeň a pád v celkovém pořadí (trenér SCM)
18.-22.4. SOU Garda (trenér SCM)
25.-28.4. fyzická příprava dle KT Klímy
30.4.-1.5. Pavlovská regata PČR Mlýny Lar 3/27

David Bezděk: 1.- 12.4. kondiční příprava dle T.Klímy + testy KP v Brně,
13.4. odjezd na Gardu,
14.4. lehčí trénink na vodě (trenér SCM)
15.-17.4. Itálie cup Malcesine Lar 34/94 – velmi dobrý výsledek
(tr.Bezděk+tr.SCM)
18.-23.4. trénink se zahr.skupinou ve Splitu, 24.4. přesun do ČR,
25.-28.4. kondiční příprava dle T.Klímy,
30.4.-1.5. Pavlovská regata PČR Mlýny Lar 11/27

Martina Bezděková: 1.4. dokončení závodu Princes Soffia Mallorca Lar 79/84,
 2.4. přesun do ČR,
 3.-12.4. fyzická příprava dle KT Klímy + 4.4 testy KP v Brně,
 14.4. lehčí trénink na vodě (trenér Bezděk),
 15.-17.4. Itálie cup Malcesine Lar 28/94 – velmi dobrý výsledek
 18.-30.4. trénink se zahr.skupinou ve Splitu

Jean- B Janča: po operaci slepého střeva se začátkem dubna vrátil k fyzické přípravě, kterou konzultuje s KT Klímou – posilování+běh+trénink na vodě (Brněnská přehrada) se sparingpartnerem (laserista z Brna),
 16.-17.4. Brněnská přehrada K přebor Las 1 / 4,
 po této regatě onemocněl – užíval nasazená antibiotika až do konce měsíce, zhubl 6 kg,

Benjamin Příkryl: 1.-5.4. kondiční příprava dle T.Klímy,
 6.4. příprava lodi,
 7.4. odjezd do Hyerés,
 8.4. trénink před EC v Hyerés (trenér SCM)
 9.-12.4. EC Hyerés L4,7 zlatá sk.70/185 – velmi dobrý výsledek (trenér SCM)
 13.4. přesun na Gardu do Malcesine
 14.4. lehčí trénink na vodě (trenér SCM)
 15.-17.4. Itálie cup Malcesine L4,7 zlatá sk. **9/93 – vynikající výsledek**
 (trenér SCM)
 18.-29.4. kondiční příprava dle T.Klímy, 24.4. testy KP s Klímou
 30.4.-1.5. Pavlovská regata PČR Mlýny Lar 13/27

Radek Sopoušek: 1.-6.4. kondiční příprava dle T.Klímy,
 7.4. odjezd do Hyerés,
 8.4. trénink před EC v Hyerés (trenér SCM)
 9.-12.4. EC Hyerés Lar 200/262 – na první závod na Lar v zahraničí slušný výsledek, final roz. 5. a 8. místo velmi dobré (trenér SCM)
 13.4. přesun na Gardu do Malcesine
 14.4. lehčí trénink na vodě (trenér SCM)
 15.-17.4. Itálie cup Malcesine Lar 39/94 – velmi dobrý výsledek (trenér SCM)
 (trenér SCM)
 18.-22.4. SOU Garda (trenér SCM), 23.4. přesun do ČR
 24.-29. kondiční příprava dle Klímy + plavání + posilování v přírodě, 24.4. testy KP s Klímou
 30.4. odpočinek

Mario Nuc: 1.-6.4. kondiční příprava dle T.Klímy, občas vynechá kvůli studiu,
 7.4. odjezd do Hyerés,
 8.4. trénink před EC v Hyerés (trenér SCM)
 9.-12.4. EC Hyerés Lar 189/262 – slabý výsledek, má navíc (trenér SCM)
 13.4. přesun na Gardu do Malcesine
 14.4. lehčí trénink na vodě (trenér SCM)
 15.-17.4. Itálie cup Malcesine Lar 44/94 – průměrný výsledek (trenér SCM)
 18.4. přesun do ČR
 19.-29. kondiční příprava dle Klímy, 24.4. testy KP s Klímou
 30.4.-1.5. Pavlovská regata PČR Mlýny Lar 15/27

Martin Kmenta: 1.-14.4. nedaří se mu plnit kondiční přípravu dle T.Klímy – důvod neuvedl,
 15.-17.4. Itálie cup Malcesine Lar 44/94 – průměrný výsledek (trenér SCM)
 18.4. přesun do ČR
 19.-29. slabá kondiční příprava dle Klímy, 24.4. testy KP s Klímou
 30.4.-1.5. Pavlovská regata PČR Mlýny Lar 12/27

Johana Rozlivková: 1.-3.4. kondiční příprava dle T.Klímy,
 5.4. příprava lodí + odjezd Hyerés,
 8.4. trénink před EC v Hyerés (trenér SCM)
 9.-12.4. EC Hyerés L4,7 129/185 – průměrný výsledek, má navíc, zvolili jsme
 L4,7 na podkladě předpovědi velmi silného větru – bráno jako kvalitní
 trénink (trenér SCM)
 13.4. přesun na Gardu do Malcesine
 14.4. lehčí trénink na vodě (trenér SCM)
 15.-17.4. Itálie cup Malcesine Lar 88/94 – odpovídající výsledek na současnou
 váhu, zkušenosti a fyzickou sílu, foukal velmi silný vítr (do 6 m/s
 zajíždí dobrá umístění) - (trenér SCM)
 18.-22.4. SOU Garda (trenér SCM), 24.4. testy KP s Klímou
 25.-29.4. volnější KP dle Klímy – problémy s paží (bolesti)
 30.4.-1.5. Pavlovská regata PČR Mlýny Lar 6/27

Lenka Kališová: 1.-13.4. kondiční příprava dle T.Klímy + plavání + někdy posilování navíc,
 14.4. lehčí trénink na vodě (trenér SCM)
 15.-17.4. Itálie cup Malcesine L4,7 55/94 – odpovídající výsledek na současnou
 výkonnost (trenér SCM)
 18.-22.4. SOU Garda (trenér SCM), 24.4. testy KP s Klímou
 25.4.-30.4. nález zánětu slepého střeva, následná operace a rekonvalescence

Bára Košťálová: celý měsíc duben léčení zlomeniny předloktí, mírná zátěž dle kondiční přípravy
 T.Klímy, 26.4. operativní zákrok – vyndání drátů z předloktí,
 do KT vkládá tanec + běh

V Jilemnici, dne 19.5.2016

Michal Smolař