

ZPRÁVA TRENÉRA

Laser team

Za období: 1. - 31. 5. 2016

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

Většina členů absolvovala dle TP následující závody: Pálavská reg.MČR Lar, YES Kiel, Velká cena YC Dyje, Martina Bezděková závod Eurosaf Garda. Je nutné vyzdvihnout výkon Radka Sopouška v Lar na MČR výborným 5. místem (jako 1.junior), fantastický výkon Jakuba Halouzky v závodě Yes Kiel, který v Lar v tomto závodě zvítězil a současně skvělý výkon Bena Přikryla , který na L4,7 v této regatě obsadil 2.místo.

Aktivity jednotlivých členů:

Jakub Halouzka: 6.-8.5. Pálavská regata MČR Lar 1/29 **Mistr ČR**

14.-16.5. YES Kiel Lar 1/65 skvělý výkon, vítr 8-12 m/s

21.-22.5. VC YC Dyje 1/18 odjeto v neděli 4 roz., vítr 10-12 m/s
kondiční trénink v průběhu měsíce dodržen dle plánu

Jiří Halouzka: 6.-8.5. Pálavská regata MČR Lar 2/29

21.-22.5. VC YC Dyje 2/18 odjeto v neděli 4 roz., vítr 10-12 m/s
kondiční trénink v průběhu měsíce dodržen dle plánu

David Bezděk: 2.-5.5. kondiční trénink dle Klímy

6.-8.5. Pálavská regata MČR Lar 7/29

9.-12.5. kondiční trénink dle Klímy

14.-19.5. trénink Garda

20.5. závod na kole 16 km

21.-31.5. kondiční trénink dle Klímy

Martina Bezděková: 2.-5.5. kondiční trénink dle Klímy

6.-8.5. Pálavská regata MČR Lar – závod nedokončila kvůli odjezdu do IT

9.-13.5. Eurosaf Garda 16/21

14.-19.5. trénink Garda

21.-31.5. kondiční trénink dle Klímy

Jean- B Janča: 6.-8.5. Pálavská regata Las 3/15 – solidní výsledek

22.5. trénink na N.Mlýnech

29.5. trénink Brněnská přehrada

posilovna nebo posilování doma (cviky s pružinou, činky atd.)

každý třetí den volno mimo závody

Benjamin Přikryl: 2.-5.5. kondiční trénink dle Klímy

6.-8.5. Pálavská regata MČR Lar 13/29

9.-10.5. kondiční trénink dle Klímy

12.-16.5. YES Kiel L4,7 2/67 vynikající výkon, vítr 8-12 m/s

18.-20.5 kondiční trénink dle Klímy

21.-22.5. VC YC Dyje L4,7 1/13 odjeto v neděli 4 roz., vítr 10-12 m/s

23.-31.5. kondiční trénink dle Klímy

- Radek Sopoušek: 2.-5.5. kondiční trénink dle Klímy
 6.-8.5. Pálavská regata MČR Lar 5/29 (1.junior) – skvělý výkon
 9.-10.5. kondiční trénink dle Klímy
 12.-16.5. YES Kiel Lar 45/65 závod příliš nevyšel, kvalitní tr., vítr 8-12 m/s
 18.-20.5. kondiční trénink dle Klímy
 21.-22.5. VC YC Dyje Lar 5/18 odjeto v neděli 4 roz., vítr 10-12 m/s
 23.-31.5. kondiční trénink dle Klímy
- Mario Nuc: 2.-5.5. kondiční trénink dle Klímy
 6.-8.5. Pálavská regata MČR Lar 12/29 čekal jsem troch více
 9.-10.5. kondiční trénink dle Klímy
 12.-16.5. YES Kiel Lar 28/65 solidní výkon, vítr 8-12 m/s
 18.-20.5. kondiční trénink dle Klímy
 21.-22.5. VC YC Dyje Lar 7/18 odjeto v neděli 4 roz., vítr 10-12 m/s
 23.-31.5. kondiční trénink dle Klímy
 V tomto měsíci plnil KT na 70%, doháněl docházku a musel zabrat ve škole
- Martin Kmenta: 2.-5.5. kondiční trénink dle Klímy
 6.-8.5. Pálavská regata MČR Lar 17/29 čekal jsem troch více
 14.-15.5. Májový pohár V.Dářko L4,7 1/6 , vynechal důležitý YES Kiel
 21.-22.5. VC YC Dyje L4,7 2/18 odjeto v neděli 4 roz., vítr 10-12 m/s, velmi dobrý výkon
 23.-31.5. kondiční trénink dle Klímy
 Kondiční trénink trochu fláká, má neustálé výmluvy, je to dlouhodobá záležitost.
- Johana Rozlivková: 2.-5.5. kondiční trénink dle Klímy omezen a po nemoci upraven
 6.-8.5. Pálavská regata MČR Lar 14/29 vítr do 5-6 m zvládá velmi dobře a podává solidní výkon, jak přifoukne, tak se začneme propadávat, po prvních 2 roz. Byla na 3. místě a poté foukalo 3. roz.okolo 8-10 m a došlo k propadu v celk. umístění
 9.5. se projevila viróza, onemocněla a táhlo se to více méně do konce měsíce
 12.-16.5. YES Kiel Lar – musela vynechat kvůli nemoci
 21.-22.5. VC YC Dyje Lar 13/18 odjeto v neděli 4 roz., vítr 10-12 m/s, na mé doporučení odjela pouze 2 roz.(1.dokončila, 2.nestihla v limitu), poté jsem ji poslal na břeh z důvodu předešlé nemoci
 23.-31.5. kondiční trénink dle Klímy – velmi lehká zátěž, aby došlo k postupné regeneraci organismu
- Lenka Kališová: v průběhu května odpočinek po operaci slepého střeva na konci dubna, od 23.5. se snažila pomalu začít s nějakými cviky, více informací jsem nedostal, dle mého názoru velmi laxed přístup

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
7.-8.5. Jarní svezení Lipno RS Feva 20/32 po dohodě se mnou jako tréninkový
9.-12.5. SOU Lipno RS Feva - trenér Milan Hájek, dohodnuto již před sezónou
13.-16.5. ME RS Feva Lipno 60/74 – také dohodnuto již před sezónou
21.-22.5. VC YC Dyje L4,7 **5/18** odjeto v neděli 4 roz., vítr 10-12 m/s –
1.letošní závod na L4,7, byl jsem mile překvapen, ve velmi
náročných podmínkách podala výborný výkon
V průběhu měsíce již zvyšování zátěže v kondiční přípravě.

V Jilemnici, dne 14.6.2016

Michal Smolař
trenér SCM Laser