



## Pravidelná měsíční zpráva za březen 2022

### Sportovní centrum mládeže

Lodní třída: ILCA

Trenér: Štěpán Novotný

Datum: 1. 4. 2022

- Soustředění ILCA 4+ ILCA 6 Valencie 2. - 9. 3.
  - Účast: Adéla Rabasová, Markéta Kališová, Michal Rais, Kristýna Flosmanová, Tatiana Bělunková, Linda Dokoupilová.
  - 2.3. tým odletěl z Vídně do Valencie, kde si přebíral lodě a vše si připravil, bohužel kvůli chybějícím částem lodí se nestihlo jít první den na vodu. Trénink začal 3.3., na vodě jsme strávili celkem 6 dní. Soustředění bylo zaměřeno na techniku jízdy proti větru a po větru. Tréninkové jednotky se pohybovaly mezi 120 až 210 minutami. Jednotky se skládaly z rozcvičení, které probíhalo formou objezdů bójek, jízdy ve stoje, obrátů a halz na písknutí. Další část byla zaměřena již na samotnou techniku. Během tréninku byla snaha se maximálně zaměřit na individuální problémy. Vítr se prostřídával od slabého s malými vlnami, až po pár dní krásného středního až silného větru s velkými vlnami. Kondiční příprava probíhala podle stanoveného plánu. Poslední den tréninku byly zařazeny kontrolní fyzické testy. Ve zbytku měsíce březen a v následujícím měsíci se bude tým ILCA 4 připravovat individuálně.



|                       | po<br>28.2. | út<br>1.3. | st<br>2.3. | čt<br>3.3. | pá<br>4.3. | so<br>5.3. | ne<br>6.3. | Celkem |
|-----------------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--------|
| DZ                    |             |            |            | 1          | 1          | 1          | 1          | 4      |
| HZ                    |             |            |            | 03:30      | 03:50      | 03:20      | 03:40      | 13:40  |
| Jachting              |             |            |            | 1          | 1          | 1          | 1          | 4      |
| Trénink jachting      |             |            |            | 1          | 1          | 1          | 1          | 4      |
| Trénink jachting moře |             |            |            | 1          | 1          | 1          | 1          | 4      |
| Extrém                |             |            |            |            |            |            |            |        |
| Silný vítr            |             |            |            |            | 180        |            | 180        | 06:00  |
| Střední vítr          |             |            |            |            |            |            |            |        |
| Slabý vítr            |             |            |            | 150        |            | 150        |            | 05:00  |

|                       | po<br>7.3. | út<br>8.3. | st<br>9.3. | čt<br>10.3. | pá<br>11.3. | so<br>12.3. | ne<br>13.3. | Celkem |
|-----------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------|
| DZ                    | 1          | 1          |            |             |             |             |             | 2      |
| HZ                    | 02:30      | 03:00      |            |             |             |             |             | 05:30  |
| Jachting              | 1          | 1          |            |             |             |             |             | 2      |
| Trénink jachting      | 1          | 1          |            |             |             |             |             | 2      |
| Trénink jachting moře | 1          | 1          |            |             |             |             |             | 2      |
| Extrém                |            |            |            |             |             |             |             |        |
| Silný vítr            |            |            |            |             |             |             |             |        |
| Střední vítr          | 150        |            |            |             |             |             |             | 02:30  |
| Slabý vítr            |            | 120        |            |             |             |             |             | 02:00  |