

ZPRÁVA TRENÉRA

Laser team

Za období: 1.-31.10.2016

Aktivity členů týmu v rámci kondiční přípravy probíhaly v měsíci říjnu opět na individuální úrovni na základě programu stanoveného kondičním trenérem Tomášem Klímou, vstoupili jsme do závěrečného měsíce, ve kterém jsme měli v plánu podzimní Kondiční testování s Tomášem Klímou v Brně, týden na to jsme se sešli na Nechranicích, kde se v náhradním termínu jel závod MČR L4,7 a Las a souběžně v tomto termínu jsme až do pondělí absolvovali Laser kemp pod vedením šéftrenéra Michala Maiera s asistencí Martina Trčky. V závěru měsíce jsme se přesunuli, jako každý rok, na soustředění do Riva del Garda, kde jsme uzavřeli sezónu kvalitním a náročným tréninkem. Soustředění bylo otevřené i pro členy ALT, kteří trénovali s námi.

Program měsíce:

Kondiční testy Brno + přednášky o výživě: 1.-2.10. Tomáš Klíma, Michal Kumstát, Michal Smolař
MČR Nechranice: 8.-9.10 Michal Maier, Martin Trčka, Michal Smolař
Laser kemp Nechranice: 8.-10.10. Michal Maier, Martin Trčka, Michal Smolař
Soustředění Garda: 22.-29.10. SCM – Michal Smolař, ALT – Jiří Halouzka st.

Aktivita členů týmu:

Jakub Halouzka: 1.-2.10. kondiční testy a přednáška s T. Klímou a M. Kumstátem
8.-9. 10 MČR Nechranice Las 3/20
8.-10.10. trénink pod vedením M. Maiera a M. Trčky
22-29.10. soustředění na Gardě pod vedením tr.SCM
V ostatních dnech kondiční příprava dle plánu od T. Klímy

Jiří Halouzka: 1.-2.10. kondiční testy a přednáška s T. Klímou a M. Kumstátem
3.-7. 10. volno
8.-9.10. MČR Nechranice Las 4/20
8.-10.10. trénink pod vedením M. Maiera a M. Trčky
17.-20.10. kondiční příprava podle TK
21.10. cesta
22.-29.10. trénink na Gardě
30.10. cesta
31.10. kondiční příprava podle TK

Jean-B. Janča: 1.-2.10. kondiční testy s T. Klímou – absolvoval 1 den
8.-9.10. MČR Nechranice Las 7/20
Říjen byl pro me jeden z těch obtížnějších, měl jsem školu a zkoušku z minulého semestru. Do konce měsíce jsem měl spíše odpočinkový, ale od začátku listopadu dělám vše pro fyzickou přípravu, jak je to možné.

David Bezděk: 1.-2.10. kondiční testy a přednáška s T. Klímou a M. Kumstátem
3.- 6.10. fyzická příprava
8.-9.10. MČR Nechranice Las 8/20
12.-16.10. fyzická příprava
17.-23.10. trénink Split
24.-31.10. fyzická příprava

- Martina Bezděková: 1.-2.10. kondiční testy a přednáška s T. Klímou a M. Kumstátem
3.-7.10. trénink fyzické kondice
8.-13.10. nemoc
14.-16.10 škola
17.10. cesta do Chorvatska
18.-27.10. trénink ve Splitu
28.-30.10. Mistrovství Chorvatska Lar 20/38 – jeden den jsem musela vynechat pro bolesti zad – dle lékaře přetřénované, příliš vysoká zátěž, což ovlivnilo výsledek v závodě
- Ben Příkryl: 1.-2.10. kondiční testy a přednáška s T. Klímou a M. Kumstátem
8.-9.10. MČR Nechanice L4,7 4/14
8.-10.10. trénink pod vedením M. Maiera a M. Trčky
22-29.10. soustředění na Gardě pod vedením tr.SCM
V ostatních dnech kondiční příprava dle plánu od T. Klímy
Nemoc žádná
- Radek Spoušek: 1.-2.10. kondiční testy a přednáška s T. Klímou a M. Kumstátem
8.-9.10. MČR Nechanice Las 14/20
22-29.10. soustředění na Gardě pod vedením tr.SCM
Fyzická příprava: každý čtvrtek 60 min plavání+ jsem byl asi 2x na kole (1-2h)
- Mario Nuc: 1.-2.10. kondiční testy a přednáška s T. Klímou a M. Kumstátem
8.-9.10. MČR Nechanice Las 13/20
22-29.10. soustředění na Gardě pod vedením tr.SCM bez problému i v náročnějších podmínkách
příprava dle klímy v ráci času, tak abych zvládal školu
- Martin Kmenta: 1.-2.10. kondiční testy a přednáška s T. Klímou a M. Kumstátem
8.-9.10. MČR Nechanice L4,7 5/14
22. 10. Modrá stuha Las 2 /43
Kondiční plán se snažím plnit co nejlépe v rámci časových možností + 2 běžecké závody "Suchý slalom - Jihomoravský pohár" (3. a 5. místo).
SOU na Gardě vynechal
- Johana Rozlivková: 1.-2.10. kondiční testy a přednáška s T. Klímou a M. Kumstátem –
- absolvovala jako asistent tr.SCM
8.-9.10. MČR Nechanice – v roli trenéra YC Cere
8.-10.10. trénink pod vedením M. Maiera a M. Trčky – asistent tr. SCM
22-29.10. soustředění na Gardě - asistenttr.SCM
- Bára Košťálová: 1.-2.10. kondiční testy a přednáška s T. Klímou a M. Kumstátem
8.-9.10. MČR Nechanice L4,7 6/14
8.-10.10. trénink pod vedením M. Maiera a M. Trčky
22-29.10. soustředění na Gardě pod vedením tr.SCM
S Tomášem Klímou jsem v kontaktu a posiluji podle plánu
- Lenka Kališová: během října jsem byla v lázních, kde jsem se snažila cvičit, jít běhat nebo do bazénu, ale plán tam byl tak nabytý, že jsem toho nestihla kolik bych chtěla. Velmi často jsem chodila na ergometr, do posilovny, ob den jsme měli bazén a tělocviky - většinou posilování nebo míčové hry.

Lucie Keblová: 1.-3.10. nemoc
4.-6.10. zotavování z nemoci, individuální kondiční příprava
7.10. trénink Nechanice
8.-9.10. MČR L4,7 Nechanice 1/14
8.-10.10. trénink pod vedením M. Maiera a M. Trčky
11.-16.10. individuální kondiční příprava
17.-21.10. kondiční příprava dle T. Klímy
22.-29.10. soustředění na Gardě pod vedením tr.SCM
30.10. odpočinek, regenerace
31.10. kondiční příprava dle T. Klímy

V Jilemnici, dne 15.10.2016

Michal Smolař
trenér SCM laser