

## ZPRÁVA TRENÉRA

Laser team

Za období: 1.-31.1.2016

První společná akce:

členové SCM Laser (jmenovitě: Jiří Halouzka, David Bezděk, Martina Bezděková, Benjamin Příkryl, Radek Sopoušek, Mario Nuc, Martin Kmenta, Johana Rozlivková, Lenka Kališová a Bára Košťálová) se po Novém roce zúčastnili dne 9.1. Kondičních testů na Sportovním gymnáziu v Brně. Kondiční testy provedl s mojí asistencí kondiční trenér Tomáš Klíma. Výstupy z těchto testů byly všem následně rozeslány a současně sloužily k nastavení Sportesterů Polar, které od tohoto setkání začal celý tým využívat. Testů se v tomto termínu nezúčastnili Jakub Halouzka (nemoc) a Jean-B. Janča (studijní povinnosti).

Oba si testy doplnili po dohodě s Tomášem Klímou ve druhé polovině ledna. Jean-B. Janča používá odlišný tester a po domluvě s kondičním trenérem konzultuje tréninkový program jeho osobní trenér. Všichni dostávají jednotýdenní plány kondiční přípravy, které jsou povinni plnit. Mají povinnost zasílat data kondičnímu trenérovi, který se mnou věci konzultuje a pravidelně mne informuje. Kdo a jak na sobě poctivě pracuje brzy zjistíme, a to při jarních testech.

Druhá společná akce:

od 23.1. do 30.1. proběhlo pod mým vedením plánované zimní soustředění ve Velké Úpě na horské chatě U Pekařů. Program byl náročný, zaměřený na silové dynamický a vytrvalostní trénink, každý den začal ranní rozvíčkou (krátký běh + protahovací cvičení), dopolední program byl vyplněn alpským lyžováním a snowboardováním. Odpolední program byl vyplněn běžeckým lyžováním na 5ti km okruhu na Portázkách, pěší turistikou, sáňkováním (bobováním), jedno odpoledne proběhl okruhový 60ti min. trénink v posilovně v Peci pod Sněžkou. S organizací soustředění pomohl majitel chaty a trenér Jiří Halouzka st., za což mu náleží naše poděkování. Všichni projevili vysokou aktivitu a poctivý přístup k tréninku. Program jsme doplnili společenskými hrami a bowlingem. Soustředění na horách se nezúčastnili David a Martina Bezděkovi (byli již na plánovaném tréninku na Kanárských ostrovech), Jean-B. Janča (zkouškové období na VŠ) a Martin Kmenta, který nepodal důvod své nepřítomnosti (neomluven).

V Jilemnici, dne 7.2.2016

Michal Smolař  
trenér SCM