

KONTROLA ROČNÍHO PLÁNU ČLENŮ RD - ŘÍJEN 2014

Jméno závodníka	Zařazení (LT)	Akce	Typ	Umístění	počet lodí	%	Plán	Splněno	Jméno trenéra	Zpráva trenéra	Dny na vodě celkem				Fyz. příprava	Zpráva/deník	Pozn.
							(dny)				typ	plán	spln.	Σ plán			
Michael MAIER	RD (Fin)	Trénink Garga	Tm				2	2	bez trenéra		Zm	3	3	8/5	3 hod.	částečně	
		Trofeo Andrea Menoni	Zm	7	/47	14,9%	3	3	bez trenéra		Zj	0	0				
		Trénink ČR	Tj				3				Tm	2	2				
											Tj	3	0				
Ondřej TEPLÝ	RD (Fin)	Trénink Valencia	Tm				9		L. Devoti, R. Teplý		Zm	0	0	9/0	3 hod.	částečně	
										Zj	0	0					
										Tm	9	0					
										Tj	0	0					
													na moři 9/0				
Viktor TEPLÝ	RD (Las)	Trénink	Tm				3				Zm	0	0	3/2	2,5 hod. + (1 h. NA)	částečně	2. - 5. 10. 2014 nemoc
		Trénink ČR*	Tj				0	2	bez trenéra		Zj	0	0				
										Tm	3	0					
										Tj	0	2					
													na moři 3/0				
Karel LAVICKÝ	RD (RSX)	Trénink Cadiz	Tm				14	0			Zm	0	0	14/0	39 hod. + (10 h. NA)	ano	
										Zj	0	0					
										Tm	14	0					
										Tj	0	0					
													na moři 14/0				
Lenka MRZÍLKOVÁ	RD (470)										Zm	0	0	0/0	8 hod. + (8.5 h. NA)	částečně	
										Zj	0	0					
										Tm	0	0					
										Tj	0	0					
													na moři 0/0				
Hana CHUDĚJOVÁ	RD (470)										Zm	0	0	0/0	38 hod. NA	ano	
										Zj	0	0					
										Tm	0	0					
										Tj	0	0					
													na moři 0/0				
Veronika KOZELSKÁ - FENCLOVÁ	RD (LaR)	Trénink Cadiz	Tm				12	1	bez trenéra		Zm	0	0	12/1	13 hod. + (6,5 h. NA)	ano	
										Zj	0	0					
										Tm	12	1					
										Tj	0	0					
													na moři 12/1				
Markéta AUDYOVÁ	RD (LaR)										Zm	0	0	0/0	0	částečně	
										Zj	0	0					
										Tm	0	0					
										Tj	0	0					
													na moři 0/0				

Štěpán NOVOTNÝ	RDJ (Las)	EC La Rochelle	Zm			6	0	bez trenéra		Zm	6	0	16/0	6 hod.	částečně	
		Trénink Valencia	Tm			10				Zj	0	0				
										Tm	10	0				
										Tj	0	0				
												na moři				
												16/0				
Lukáš CEJNAR	RDJ (49er)	Trénink GB	Tm			4	0	bez trenéra		Zm	0	0	4/8	12 hod. + (13 h. NA)	ano	
		Trénink Garda*	Tm			0	8			Zj	0	0				
										Tm	4	8				
										Tj	0	0				
												na moři				
												4/8				
Matyáš CEJNAR	RDJ (49er)	Trénink GB	Tm			4	0			Zm	0	0	4/8	15 hod. + (9 h. NA)	ano	
		Trénink Garda*	Tm			0	8	bez trenéra		Zj	0	0				
										Tm	4	8				
										Tj	0	0				
												na moři				
												4/8				

Pozn. 1: Uskutečněné závody a tréninky, které nebyly zařazeny do plánu jsou označeny *

Pozn. 2: Zm/Tm = závod/trénink na moři (vč. Gardy a IJsselmeer); Zj/Tj = závod/trénink na jezeře

Pozn. 3: Do dnů tréninku jsou započítávány i dny, kdy byla posádka na akci a nebylo možné trénovat z povětrnostních důvodů (příliš silný nebo žádný vítr)

Pozn. 4: NA = nesespecifická aktivita (aktivace, strečing, rozcvička, apod.)

Pozn. 5: V tabulce kontroly nejsou uváděny dny na vodě v jiné lodní třídě než jakou závodník reprezentuje

KONTROLA ROČNÍHO PLÁNU ČLENŮ SCM - ŘÍJEN 2014

Jméno závodníka	Zařazení (LT)	Akce	Typ	Umístění	počet lodí	%	Plán	Splněno	Jméno trenéra	Zpráva trenéra	Dny na vodě celkem				Fyz. příprava	Zpráva/deník	Pozn.	
							(dny)	(dny)			typ	plán	spln.	Σ plán				
David BEZDĚK	SCM (L4,7)	Trénink Garda	Tm				4	4	bez trenéra		Zm	0	0	10/10	21 hod.	ano	Fyzická příprava závodníka probíhala dle pokynů trenéra v rozsahu cca 1hod za den (střídá se posilovna s kardio tréninky, plaváním). Další 8. hod fyzické přípravy proběhlo v rámci jachtařských tréninků.	
		Trénink Cadiz	Tm				6	6	bez trenéra		Zj	0	0					
												Tm	10					10
												Tj	0					0
													na moři					
													10/10					
Jakub HALOUZKA	SCM (L4,7)	Trénink moře	Tm				4	12	J. Halouzka st./Smolař	ano/ne	Zm	0	0	4/12	11 hod.	ano		
											Zj	0	0					
												Tm	4					12
												Tj	0					0
													na moři					
													4/12					
Jiří HALOUZKA	SCM (Las)	Trénink Garda	Tm				4	12	J. Halouzka st./Smolař	ano/ne	Zm	0	0	4/12	13 hod.	ano		
											Zj	0	0					
												Tm	4					12
												Tj	0					0
													na moři					
													4/12					
Martina BEZDĚKOVÁ	SCM (LaR)	Trénink Garda	Tm				4	4	bez trenéra		Zm	0	0	10/10	21 hod.	ano	Fyzická příprava závodnice probíhala dle pokynů trenéra v rozsahu cca 1hod za den (střídá se posilovna s kardio tréninky, plaváním). Další 8. hod fyzické přípravy proběhlo v rámci jachtařských tréninků.	
		Trénink Cadiz	Tm				6	6	bez trenéra		Zj	0	0					
												Tm	10					10
												Tj	0					0
													na moři					
													10/10					

Pozn. 1: Uskutečněné závody a tréninky, které nebyly zařazeny do plánu jsou označeny *

Pozn. 2: Zm/Tm = závod/trénink na moři (vč. Gardy a Usselmeer); Zj/Tj = závod/trénink na jezeře

Pozn. 3: Do dnů tréninku jsou započítávány i dny, kdy byla posádka na akci a nebylo možné trénovat z povětrnostních důvodů (příliš silný nebo žádný vítr)

Pozn. 4: V tabulce kontroly nejsou uváděny dny na vodě v jiné lodní třídě než jakou závodník reprezentuje