



Pravidelná měsíční zpráva za leden 2025

Sportovní centrum mládeže

Lodní třída: ILCA

- **ILCA 6 – Tréninkový kemp Vilamoura 28.1.-9.2.**

- **Trenér:** Š. Novotný
 - **Účast:** J. Tomeš, J. Fikáček, J. Bělík, T. Bělunková, B. Dokoupilová
 - Ve dnech 28. ledna až 9. února 2025 proběhl tréninkový kemp Sportovního centra mládeže (SCM) ILCA 6 ve Vilamourě, zaměřený na rozvoj technických a taktických dovedností závodníků.
 - **Podmínky a průběh tréninku:**
 - Během kempu panovaly optimální podmínky pro trénink. Střídal se vítr ze břehu i vítr z moře, který byl často doprovázen výrazným swellem. Síla větru se pohybovala od slabého až po silný, což umožnilo přípravu v širokém spektru podmínek. Tréninkový kemp byl rozdělen do dvou hlavních částí:
 - „Technický blok“ – zaměřený na rozvoj techniky jízdy, rychlosti a trimu.
 - „Manévrový blok“ – soustředěný na obraty a halzy, později doplněný o objezdy bojek a zakončený rozjíždkami se zahraničními týmy
 - **Doplňková fyzická příprava:**
 - V rámci suché přípravy absolvovali závodníci pravidelný silový trénink v posilovně, zaměřený na rozvoj základní síly. Dále byly zařazeny kondiční aktivity, jako padel, lehký běh a rychlá chůze, přispívající k celkové fyzické kondici sportovců.
 - Po krátkém období regenerace se tým SCM ILCA 6 vrátí zpět do Vilamoury k dalšímu tréninkovému bloku, který bude zahájen závodem Grand Prix Round 2.
- **Následující akce:**
 - SCM ILCA 6: 16.2. – 4.3. Vilamoura (2 závody)
 - SCM ILCA 4: 23.2. – 3.3. EC Koper