



Pravidelná měsíční zpráva za prosinec 2022

Sportovní centrum mládeže

Lodní třída: iQFoil

Trenér: Milan Hájek

Datum: 10.1.2023

Členové SCM mají v prosinci naplánovanou fyzickou přípravu.

RD28 odjelo na 10 denní soustředění do Cadizu, kde začalo přípravu na nadcházející sezonu. Zároveň jsme zde připravovali a zajišťovali zimní soustředění pro SCM a RD28. Výběr lokality jsme volili také pro to, že se zde letos pojede MS Y&J.

Na předvánočním soustředění jsme odtrénovali co bylo v plánu. Jezdili jsme převážně v silnějších podmínkách na větších oceánských vlnách. Nejvíce jsme se zaměřili na zlepšení individuálních slabín jednotlivých účastníků.

Do Cadizu se vracíme 21.1. 2023 už i s celým SCMkem. V plánu tohoto prvního letošního soustředění je najezdit dostatečné množství kvalitních vodohodin. Během soustředění proběhnou také fyzické testy a kontrolní závod.

