



Pravidelná měsíční zpráva za únor 2022

Sportovní centrum mládeže

Lodní třída: ILCA

Trenér: Štěpán Novotný

Datum: 1.3.2022

- Soustředění ILCA 4 Torrevieja 31.1-6.2.
 - Účast: SCM Tatiana Bělunková, Adéla Rabasová, Kristýna Flosmanova, Michal Rais + 4 členové ALT Ema Pitelová, Teo Zajíček, Jan Zahornacký, Jan Bělík
 - Soustředění doprovázel slabý a střední vítr od 2 do 6 m/s a krásné počasí. Trénink byl po většinu dní rozdělen na dvě části. V dopolední část byla zaměřena na kondici a odpolední část na trénink na vodě. Každý večer následně probíhal debriefing.
 - Trénink byl zaměřen hlavně na rozježdění po zimě. V průběhu týdne se více zaměřoval na techniku a trim hlavně proti větru. Jízda po větru zatím nebyla prioritou.
 - Další soustředění je naplánováno na začátek března ve Valencii. Toto soustředění bude již v menší skupině a bude dále zaměřené na techniku jízdy s důrazem na individuální problémy.

	po 31. 1.	út 1. 2.	st 2. 2.	čt 3. 2.	pá 4. 2.	so 5. 2.	ne 6. 2.	Celkem
DZ		1	1	1	1	1	1	6
HZ		02:15	03:00	03:30	03:00	02:30	01:00	15:15
Jachting		1	1	1	1	1	1	6
Trénink jachting		1	1	1	1	1	1	6
Trénink jachting moře		1	1	1	1	1	1	6
Extrém								
Silný vítr								
Střední vítr			150			150		05:00
Slabý vítr		120		180	150		60	08:30





- Soustředění ILCA 6 a ILCA 7 Gran Canaria 8.2.- 16.2.

- SCM Účast Mikuláš Vaszi, Jiří Himmel, Jiří Vacula + kandidát o zpětné zařazení do SCM Zdeněk Vysloužil
- První dny tréninky panoval silný vítr okolo 10 m/s, který byl poté vystřídán na několik dní slabým větrem a poslední dva dny panovaly opět ideální podmínky s větrem okolo 6 m/s a velkými oceánskými vlnami.
- První dva dny byly zaměřeny rozježdění a rozhýbání po zimní přestávce. Dny slabšího větru byly využity na trénink obrátů a halz a také na společné rozjíždky se skupinou Sailing Academy Gran Canaria (kde trénuje Klára Himmelová), kdy se na startu sešlo až 18 lodí. Poslední dva dny byly věnovány tréninku techniky jízdy proti větru a po větru ve velkých vlnách. Tento tréninkový blok byl velmi úspěšný i díky tomu, že byla možnost jezdit společně se skupinou, jejíž součástí jsou poslední účastníci Olympijských her.
- Další trénink je plánován na duben před ME u21 ve francouzském Hourtinu.

	po 7. 2.	út 8. 2.	st 9. 2.	čt 10. 2.	pá 11. 2.	so 12. 2.	ne 13. 2.	Celkem
DZ			1	1	1	1	1	5
HZ			02:00	03:30	04:10	03:30	03:45	16:55
Jachting			1	1	1	1	1	5
Trénink jachting			1	1	1	1	1	5
Trénink jachting moře			1	1	1	1	1	5
Extrém								
Silný vítr			120					02:00
Střední vítr				150		165		05:15
Slabý vítr					210		180	06:30

	po 14. 2.	út 15. 2.	st 16. 2.	čt 17. 2.	pá 18. 2.	so 19. 2.	ne 20. 2.	Celkem
DZ	1	1						2
HZ	04:00	03:30						07:30
Jachting	1	1						2
Trénink jachting	1	1						2
Trénink jachting moře	1	1						2
Extrém								
Silný vítr								
Střední vítr	150	150						05:00
Slabý vítr								

