

## SOUHRNNÝ LETNÍ TRÉNINKOVÝ BLOK

Cílem letního tréninku bylo udržet sportovce v tréninku i po vynechané olympijské kvalifikaci, aby jejich forma neklesala směrem k podzimu a nové sezoně.

Jak jsem už představoval:

Je zřejmé, že sportovci nejsou s touto formou tréninku obeznámeni. Je mnoho zbytečných odchodů do důchodu a někteří sportovci jsou nemocní a nejsou schopni pracovat. Požadavek na zajištění příslušné tréninkové dokumentace a včasné účasti na tréninku byl dosud dodržován jen částečně.

### DŮVOD

Vyvrcholení mezinárodní sezony končí pro veslaře, kteří se na olympijské hry nebo mistrovství světa nekvalifikují příliš brzy. Abychom se dostali do dobré výchozí pozice pro začátek nové sezony, je nezbytné věnovat zbývající čas do letní přestávky vývoji specifickou výkonnosti.

Těmto sportovcům se doporučuje, aby zůstali v tréninku až do skončení oficiální sezony 2023/24. Proto budou sportovci strukturováni do systematického tréninkového bloku. Tábor bude zakončen testem Concept 2 na 200 m a zkouškami jak v singlu, tak případně ve čtyřhře. Trénink má přinést následující výhody:

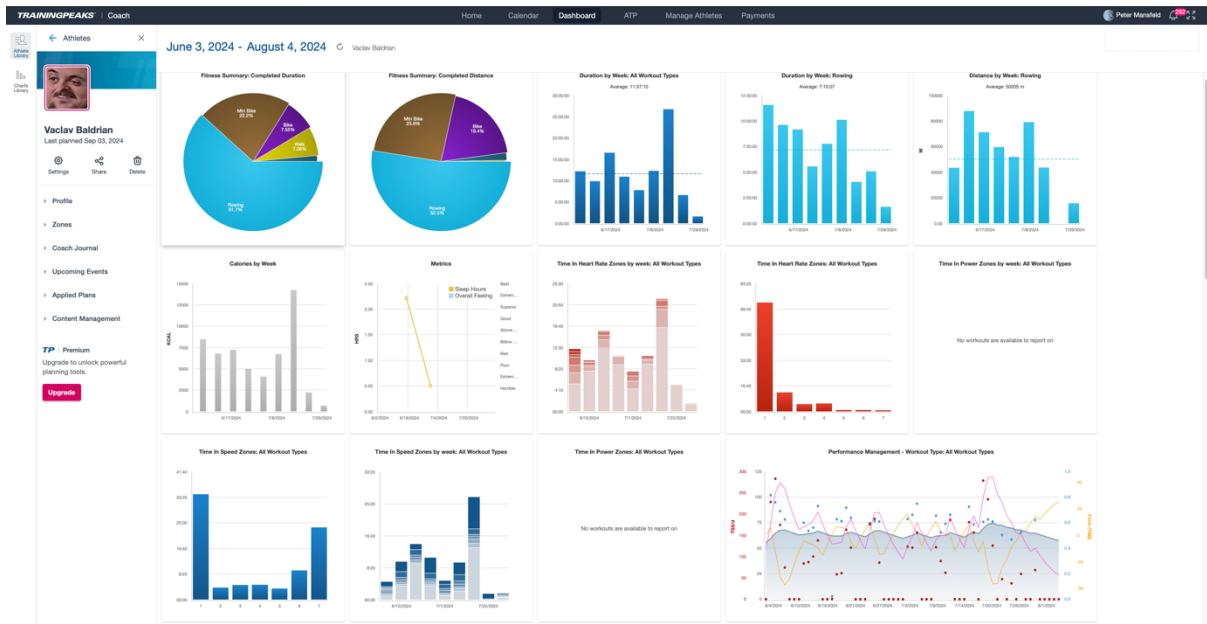
- Fyziologický a technický pokrok
- Zavedení strukturovaného a pečlivě organizovaného vysoce kvalitního tréninku
- Posílení týmové soudržnosti
- Přizpůsobení se vysokoobjemovému tréninku
- Plnění tréninkových cílů
- Příprava na sezonu 2024/25

TRÉNINK V ČÍSLECH:

PLAN:

week	from	to	km	min	Com
22	27-May	2-Jun			Primatorky
23	3-Jun	9-Jun	170	1360	
24	10-Jun	16-Jun	215	1450	
25	17-Jun	23-Jun	226	1480	
26	24-Jun	30-Jun	160	1075	MR
27	1-Jul	7-Jul	200	1210	
28	8-Jul	14-Jul	202	1365	
29	15-Jul	21-Jul	172	975	
30	22-Jul	28-Jul	94	760	2k test
31	29-Jul	4-Aug	86	620	Trials
<b>Total:</b>			<u>1525</u>	<u>10295</u>	
<b>Ave:</b>			<b><u>169</u></b>	<b><u>1144</u></b>	<b><u>19.1</u></b>
					hours

## REALIZACE VYBRANÝCH SPORTOVců:





## TRENINK, TESTOVANI, MAXIMALISACE POTENTIALU

Podle rozhodnutí předsednictvy proběhla reorganizace tréninkových skupin v resortech. Všichni sportovci a trenéři se mezitím vrátili z dovolené a začlenili se do tréninkového režimu.

První testy byly provedeny v CASRI, nemohl jsem udělat hlubší analýzu, protože pohovory procesu maximalizace potenciálu trvaly příliš dlouho.

Až na jednu výjimku probíhaly rozhovory žen v rámci maximalizace potenciálu.