**Druhý testovací víkend adeptů reprezentace**

Nejdříve bych rád poděkoval všem, kteří se podíleli na zorganizování víkendového testování. Veslařům a jejich trenérům nabídlo vynikající příležitost vidět výsledky jejich podzimní přípravy. Také to byla první možnost vidět závodit na domácí vodě členy reprezentačního týmu po jejich návratu z MS v USA.

**6km test na trenažéru:**

Procentuální výsledek je počítán z trojnásobku nejlepšího světového času na 2km – rozhodně je to velmi tvrdé číslo, které ale poskytuje dobré vodítko a srovnání mezi jednotlivými kategoriemi.

Pokud spojíme všechny kategorie, v top 10 převažují muži lehkých vah – gratulace J. Vetešníkovi s nejlepšími procenty – ale musím také zmínit J. Podrazila, který byl jasně nejlepší mezi těžkými muži.

Cílem 6km testu na trenažéru je ukázka, jak dobře postupuje fyzický trénink. Víme, ergometry neplují, ale bez dobré síly a vytrvalosti budou výsledky na vodě vždy omezené, a tak musíme pokračovat v rozvoji této stránky našeho tréninku.

**5,6km závod na vodě:**

Podmínky byly dobré a rychlé, s příjemným povětrem. Přišlo mi, že závodění bylo intenzivnější než při prvním testu s několika těsnými dojezdy v různých skupinách.

Procentuálně opět dominovali muži lehkých vah – gratulace J. Cincibuchovi – ale také zmiňuji
K. Neuhortovou, která dojela do cíle s velkým náskokem před zbytkem startovního pole žen lehkých vah, J. Podrazil si od léta dobře poradil se změnou disciplíny a zvítězil mezi skifaři. Také Lenka Antošová byla jasně o krok vpřed před ostatními skifařkami.

Celkově to byl dobrý testovací víkend, který poskytl všem veslařům i jejich trenérům důležité informace, které jim pomůžou s jejich tréninkem a povzbudí do další práce v nadcházejících měsících. Klíčovým bodem testování je ukázat si, jakou výkonnost jste prokázali po absolvování dosavadního tréninku.

**Pár bodů k zamyšlení:**

* Podařilo se ti předvést v závodě, co jsi natrénoval?
* Zlepšil ses od posledního testu?
* Do jaké míry tě testování přivedlo ke změně tréninku?

Odpověz si na tyhle otázky se svým trenérem a posuň se dál. Tenhle test jistě nebyl závěrečným výběrem, ale jen jedním dílem procesu k vytvoření obrazu o tvém pokroku a současné úrovni.

**Co bude následovat:**

Další oficiální test bude 6km na ergometru ve frekvenci temp 24, který musí být splněn v období 27. – 31. prosince. Test by měl být odjet v klubech a fotografie zachycující výsledný čas i průměrnou frekvenci záběrů by měla být poslána Michalu Vabrouškovi: michalvabrousek@gmail.com.

Cílem tohoto testu je klást důraz na trénování ve vánočním období, které může přinést různá rozptýlení, a pojistit pokračování dobrého základního tréninku. Frekvence 24 je na podporu dlouhých vystupňovaných temp.

Test by neměl narušit tréninkový rytmus, měl by ale být součástí kvalitní práce a tréninkového objemu, který je v tomto období naplňován.

Neváhejte mě prosím kontaktovat, pokud máte nějaké dotazy k posledním testům nebo k příštím měsícům.

Všem vám přeji, abyste pokračovali v dobrém tréninku.

Simon Cox

Sportovní ředitel