

Základní informace k tréninku na novou sezónu 2021 (platné od 5.10.2020)

Složení tréninkových skupin RTC 2020-2021					
Skupina	adepti	naděje	Žáci + dívky D ml.	Dorost + Junioři	K23+
Hlavní trenér skupiny	Martina	Pepa	Martin	Martin	Martin
1	Dvořáček Matěj	Hubáček Ondřej	Dvořáková Kateřina	Říhová Eliška	Korous Martin
2	Kříž David	Lemberka Jan	Kozojed Ondřej	Homola Jakub	Lemberka Jakub
3	Jenčík Jakub	Jenčíková Anna	Stuchlíková Natálie	Korous David	Richter Miroslav
4	Stuchlíková Denisa	Šoula Václav	Zadražil Jan	Stuchlík Jiří	Macek David
5	Uhlík Vojtěch	Šimáková Adéla	Homola Matěj	Kozojed Martin	Stuchlík Jiří st.
6	Šoulová Betka	Šiška Adam		Kostlán Robert	Vacek Vojtěch
7		Šiška Matěj		Žirovnický Jan	
8		Uhlík Jan		Lemberka Ondřej	
9		Straka Eduard		Jahoda Vojtěch	

Trenérský tým 2020/2021:	Martin Hotový (hlavní trenér týmu)
	Martina Hubáčková
	Josef Vítů
	Tomáš Macháček
	Miroslava Homolová
Administrativní podpora:	Barbora Šišková

606948888, martin@triatlon-tabor.cz

Tréninky: Každý sportovec se může účastnit všech tréninků své skupiny. **Není třeba** žádné přihlášení/odhlášení přes aplikaci týmu apod.

Zázemí týmu: Prostory na zimním stadionu, kde budou zřízeny prostory pro sportovce (šatna, odpočinková a "čekací" místnost atd.)
V prostorách týmu bude rovněž vytvořeno základní regenerační zázemí (smlouvu na pronájem jsme dostali tento týden)

Členské příspěvky: Pro rok 2020/2021 budou u každé skupiny o 25% sníženy. Členský příspěvek bude splatný vždy na dvakrát.
1/2 bude splatná až do 5. prosince 2020. Druhá polovina do konce dubna 2021
Variabilní symboly pro platby příspěvků obdrží sportovci po 5. říjnu 2020 (tj. zahájení přípravy na rok 2021)

Lékařské prohlídky:

Každý sportovec potřebuje mít platnou lékařskou prohlídku platnou do konce října 2021.
 Z tohoto důvodu je zajištěna kapacita pro 30 sportovců u Mudr. Kolomazníkové (Nemocnice Tábor) .
 Termíny jsou zajištěny ve dny: 9., 15., 16. a 22. prosince 2020.
 Přesný den a čas prohlídky si bude moci každý sportovec zamluvit přes svého trenéra skupiny po 5. říjnu

Soustředění:

Pro nadcházející sezónu je připravena opět řada soustředění. Některá budou komplexně společná, jiná pouze pro určité skupiny.
 Z hlediska VT se budeme muset řídit i případnými opatřeními kvůli šíření COVID. To se však může dotknout i centrální přípravy.
 U starších sportovců se také bude řídit plány přípravy reprezentačních výběrů

Podzimní soustředění	27.10. - 1.11.2020	Podzimní prázdniny, Šumava - Chata Churáňov (všechny skupny do naplnění kapacity)
Zimní soustředění I.	28. - 31.1.2021	Pololetní prázdniny - určeno primárně pro skupiny nejmenší (adepti, naděje)
Zimní soustředění II.	6. - 13.2.2021	Jarní prázdniny - určeno pro všechny skupiny pod vedením Martina (starší skupiny)
Jarní soustředění	Květen - 10dní	Sportovci od kategorie dorostu výše - ISTRIE /Chorvatsko/
Letní soustředění I.	5. - 11.7.2021	První až druhý týden v Červenci - Labe Arena Račice (zakončeno bude TT Festem Račice)
Letní soustředění II.	alternativně	Horské soustředění (starší skupiny) - dle přípravy reprezentací a akcí ME, EPJ apod.

Zahraníční závody

V roce 2021 bude tým pořádat společnou účast na jednom mezinárodním závodě pro mládež - benjamínci a žáci. Máme 2 možnosti:.		
Kitzbuhel /Rakousko/	3 víkend v červnu 2021	Tri Kids Games - v rámci této akce většinou je i Evropský pohár juniorů. Nejlepší varianta!
Roth /Německo/	2. - 4.7.	Závod dětí je v rámci víkendu Ironman Roth. Následně by se přejelo na VT Račice
EPJ 2021	dle repre a závod. plánu	Mezinárodní závody pro dorostence a juniory (dle závodního kalendáře a plánu 2021)

Adepti - Trenérka: Martina

Pondělí	17:00 - 18:00	suchá příprava	ZŠ Zborovská
Úterý	16:30 - 17:30	plavání	Plavecký bazén
Čtvrtek	16:00 - 17:00	plavání	Plavecký bazén
Sobota	10:00 - 11:00	plavání	Plavecký bazén

Naděje - Trenér: Pepa

Pondělí	16:00 - 17:00	plavání	Plavecký bazén
Úterý	16:30 - 18:00	atletika	Zimní stadion - prostory týmu

Čtvrtek	16:00 - 17:00	plavání	Plavecký bazén
Pátek	16:30 - 17:30	plavání	Plavecký bazén
Sobota	9:00 - 11:00	plavání	Plavecký bazén

St. Žáci, dorost, ostatní - Trenér: Martin*			
Pondělí	16:00 - 17:30	plavání	Plavecký bazén
Úterý	6:00 - 7:15	plavání	Plavecký bazén
	16:30 - 18:00	atletika - zahájení až od 1.11.	Zimní stadion - prostory týmu
Čtvrtek	6:00 - 7:15	plavání	Plavecký bazén
	16:00 - 17:30	atletika	Zimní stadion - prostory týmu
Pátek	16:30 - 18:00	plavání	Plavecký bazén
Sobota	9:00 - 10:30	plavání	Plavecký bazén

*Posilovna a doplňující suché tréninky dle domluvy!