

# PŘÍLOHY

Příloha č. 1

**Dotazník pro družstvo žen do 23 let veslařského klubu Blesk**

**Jméno:**

**Věk:**

**1. Od jaké kategorie vesluješ?**

**2. Jaký sport jsi dělala před veslováním?**

**3. Jaké dny v týdnu trénuješ a kolik hodin denně? Kolik hodin denně trénuješ zvláště: veslování, posilovna, běh a ostatní činnosti?**

Dny v týdnu:

Hodin denně:

Hodiny denně zvláště pro:

Veslování:

Posilování:

Běh:

Ostatní činnosti:

**4. Jaké máš cíle pro sezónu?**

Cíle v tréninku:

Cíle na vodě:

Cíle na trenažéru:

Cíle pro celou sezónu celkově:

**5. Jakou doplňkovou aktivitu k veslování děláš? Proč zrovna tuto aktivitu?**

Aktivita:

Dny v týdnu, hodin denně:

Důvod:

**6. Kdy máš během týdne odpočinek od tréninku a co při něm děláš?**

Dny v týdnu volna:

Činnosti ve dnech volna:

**7. Kolik týdnů, dnů u tebe trvá odpočinek od veslování? Kdy během roku to je?**

**Co za činnost při něm děláš?**

Počet týdnů, dnů volna během roku:

Činnosti:

Počet dnů, hodin denně provádění činnosti: