

Ročný plán športovej prípravy

RTC 2023-24
I. Makrocykly

Trénerské zabezpečenie
Juraj Skála, Ján Urbanský,
Denisa Polláková, Gabriela Sľafkovská

Kategória:
juniori

section I

section II

section III

Mesiac	Júl					August					September					Október					November					December																										
Týždeň	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																									
od - do	26.6.-2.7. 3.-9.7.					10.-16.7. 17.-23.7. 24.-30.7.					31.7.-6.8. 7.-13.8. 14.-20.8. 21.-27.8.					28.8.-3.9. 4.-10.9. 11.-17.9. 18.-24.9.					25.-1.10. 2.-8.10. 9.-15.10. 16.-22.10.					23.-29.10. 30.10.-5.11. 6.-12.11. 13.-19.11.					20.-26.11. 27.11.-3.12. 4.-10.12. 11.-17.12.					18.-24.12. 25.-31.12.																
Plán súťaží	2. kolo SP v DP, Ružinov, 1.7. MEJ, Belgrade, 4.-9.7					3. kolo SP v DP, Košice, 15.7. 4. kolo SP v DP, Kúnovský mat., 22.7.					5. kolo SP v DP, Piešťany, 6.8. 6. kolo SP v DP, Širava, 12.8. 7. kolo SP v DP, Šamorín, 17.8.					8. kolo DP, št. 9.9. MSJ-Netanya 30.9. M-VSO dl. trate, Hn ME v DP (Čekan)					14.10. M-VSO 1.k. Spiš.N.Ves MZ Plzeňské sprinty, 25, 13.-15.10. SSC SPF, 25, 20.-22.10. 28.10. Muller Cup, Humenné					11.11. M-VSO 2.k. Humenné					1.-3.12. M SR ml.ž. Dolný Kubín 8.-10.12. M-SR st.ž., Spiš.N.Ves 15.-17.12. M-SR Open, Šamorín																					
Plán sústreďení (reprezentácia a klubové)	prípravný kemp MEJ (Pp, XBS)										VT RDJ st. juniori, ??? (reprezentácia)										12.-19.11. Sústredenie ŠKP, HUN																															
Makrocykly																																																				
Mezocykly																																																				
Mikrocykly-2023	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																										
Tréningové fázy																																																				
Testy																																																				
km / týždeň																																																				
70																																																				
65																																																				
60																																																				
55																																																				
50																																																				
45																																																				
40																																																				
35																																																				
30																																																				
25																																																				
20																																																				
15																																																				
10																																																				
5																																																				
156 km - za rok	34	33	29	32	28																																															

Verzia - 5.8.2023

- Oblasť súťaž
- Súťaže celoslovenskej úrovne
- Medzinárodné súťaže
- Vrcholné podujatia

- Objemové sústreďenia
- Špecifické sústreďenia
- Vyladovacie sústreďenia

- = recovery
- = holidays