

LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2019-20

ŽENSKA EKIPA
ZA
/EVROPSKI POKAL/

1. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	vloga zunanjega sodelavca
Odgovorni trener	Igor Zagernik	
Pomočnik in servis:		EC ekipa
Trener		
Pomočnik trenerja za kondicijo in delo na snegu.	Nika Radjenović	EC, C
Fizioterapevt:		
Zunanji sodelavec:	Dr. Anže Kristan	travmatolog
Zunanji sodelavec:		

1.2 Tekmovalci

Ekipa EC

Ime	Priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	status
Slokar	Andreja	1997	SK Dol Ajdovščina	EC
Rebeka	Oblak	2001	SK Ljubljana	EC
Žana	Ciglič	2001	ASK Triglav Kranj	EC
Klara	Livka	1994	SK Alpetour	EC

Kriteriji:

Andreja Slokar – kriterij 2

- Delovala bo v samostojni ekipi

Rebeka Oblak – kriterij 3

- V ekipo postavljena po strokovni oceni
- Po mladosti 8 veleslalomistka na svetu

Žana Ciglič – kriterij 3

- V ekipo postavljena po strokovni oceni
- Pred poškodbo bila rangirana v 3 disciplinah pred Rebeko Oblak
- Fizično odlično pripravljena

Klara Livk – brez kriterija

- V ekipo postavljena po strokovni oceni
- Dodana vrednost in mentor mlajšim dekletom na treningih in tekmovanjih

2. Načrt programa C Ekipa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni
Do 12.5.	Molltal	5 dni
Maj, Junij	Kaunertal	14
Avgust	Dvorana, Saas Fee	10
September	Saas Fee, Dvorana, Tux	12
Oktober	Tux, Molltal	12
November	Molltal, Skandinavija	16
December	Tekme, treningi	16
Januar	Tekme, treningi	19
Februar	Tekme, treningi	14
Marec	Narvik, 4.3.-14.3....	15
April	Krvavec, Molltal	12
SKUPAJ		145 dni

2. 1 Opis načrtovanega programa

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

V pripravljalnem obdobju planiramo 62 smučarskih treningov. Posvečati se širšemu spektru tekmovalnega smučaja in odpravi individualnih tehničnih napak. To nameravamo izvajati na vseh kampih v pripravljalnem obdobju. Največ smo se bomo posvetili VSL (50%), SL (35%), SG z osnovnimi elementi hitrih disciplin (15%). Dosti bo prostega smučanja z daljšimi (SG) smučmi.

Večino pripravljalnega obdobja bomo naredili skupaj z C ekipo. S tem želimo mlajšim tekmovalkam omogočiti lažji napredek in vklop v višji nivo tekmovanj in treningov.

V pripravljalnem obdobju planiramo snežne treninge na različnih lokacijah: Molltal, Kaunertal, Saas Fee, Dvorana, Tux, Pitztal

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:

V predtekmovalnem obdobju planiramo 12-14 smučarskih dni. V tem obdobju bomo zmanjšali količino treninga, povečali intenzivnost, opravili situacijske treninge in iskati tekmovalne pogoje in okolje. Opravili bomo kvalifikacijske treninge, kjer bomo določili ekipo za EC tekme v Skandinaviji.

V predtekmovalnem obdobju planiramo naslednje snežne treninge :Molltal, Skandinavija

TEKMOVALNO OBDOBJE

Glavni cilj tega obdobja je ustrezna in čim boljša priprava na vsako tekmo, na kateri ekipa tekmuje, ter maksimalna individualna priprava tekmovalca na posamezno tekmo.

Starejšim tekmovalkam se postavijo etapni cilji, zato bo za njih pomemben začetek EC.

Od prve do zadnje tekme obdržati dobro formo vseh tekmovalk.

PREHODNO OBDOBJE:

V prehodnem obdobju se bomo prilagodili stanju tekmovalk:

-testiranja nove opreme, spomladanski dril trening,

V prehodnem obdobju planiramo opraviti 12 snežnih treningov.

3. Načrt za posameznega tekmovalca

EC Ekipa

**Andreja Slokar – delovala bo v samostojni ekipi (odgovoren trener Tomaž Bizjak)
Rebeka Oblak**

3.1 Telesna priprava po obdobjih

Cilji:

- nadaljevanje sanacije telesnih anomalij (lordoza, mišično neskladje, dolžina nog),
- dvignit bazično pripravo (pripravljalno o.),
- povečat splošno moč (pripravljalno o.),

3.2. Snežna priprava po obdobjih

Program B

3.3. Rezultatski cilji

- ohranjanje pozicije na FIS lestvici po starosti v GS
- MSP 1xtop20
- tč. EC?

Žana Ciglič 2001

3.1 Telesna priprava po obdobjih

Cilji:

- sanacija poškodbe in telesnih anomalij, ki so posledica poškodbe
- dvignit bazično pripravo (pripravljalno o.)
- povečat splošno moč (pripravljalno o.)

3.2. Snežna priprava po obdobjih

Najprej program C, tekmovalno program B.

3.3. Rezultatski cilji

- popravek pozicije na mladinski lestvici v SL in GS
- MSP 1xtop20

Klara Livk 1994

3.1 Telesna priprava po obdobjih

Cilji:

- telesno pripravo obdržati na nivoju lanske sezone

3.2. Snežna priprava po obdobjih

Program B.

3.3. Rezultatski cilji

- uvrščati se med 10 v SL na EC
- uvrščati se med 30 v VSL na EC
- starti na SL tekmah v WC