

LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2019-20

Team Ilka Štuhec (Svetovni pokal – Ženske)

1. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	vloga zunanjega sodelavca
Odgovorni trener		
Pomočnik trenerja		
Trener	DARJA ČRNKO	
Kondicijski trener:	JANI GRIL	
Pomočnik trenerja za kondicijo:	DAVID KUKOVEC, LEO KOSTIČ	
Fizioterapevt na terenu	DAVID KUKOVEC	
Pomočnik in servis:	ALEŠ SOPOTNIK	
Zunanji sodelavec:	DARJA KRAMBERGER	fizioterapevt
Zunanji sodelavec:	SANDI ŠAJN	akrobatika
Zunanji sodelavec:	ALJAŽ VUGRINEC	akrobatika
Zunanji sodelavec:	TANJA KAJTNA	psiholog
Zunanji sodelavec:	RADO RIBIČ	Terapevt APM

1.2 Tekmovalka

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	status
ILKA ŠTUHEC	1990	ASK BRANIK MARIBOR	

2. Načrt programa (statistični prikaz obdobj)

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni
avgust	J Amerika	12
september	J Amerika	20
Oktober	J Amerika	10
november	Avstrija, Švica	10
November	S Amerika	10
December	Sezona – po tekmovanjih	20
Januar	Sezona – po tekmovanjih	20
Februar	Sezona – po tekmovanjih	20
Marec	Sezona – po tekmovanjih	20
April		15
SKUPAJ		Dni 157

2. 1 Opis načrtovanega programa

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE : po kondicijski pripravi začnemo na snegu

- vračanje po poškodbi: prosto smučanje, iskanje občutkov in osnovne smučarske pozicije v prostem smučanju,
- postopno dodajanje brzine v prostem smučanju, menjava disciplin (smuči po disciplinah)
- s pomočjo poligonov prehod v omejeni prostor,
- z osnovnimi postavitvami v vseh disciplinah obuditi občutke na progah, trening vseh disciplin z vedno zahtevnejšimi postavitvami in tereni, če se le da časovno primerljivo z dolžinami tekmovanj

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:

- Situacijski treningi z drugimi ekipami, menjava terenov

TEKMOVALNO OBDOBJE

- Iskanje kvalitetnih pogojev za trening in vzdrževanje razmerja med treningi, tekmami in počitkom, ter potovanji.
- Glede na rezultatsko uspešnost prilagajanje programa takratnemu stanju.
- Odvisno (časovno) od starta v sezono, bo med sezono pavza za obnovitveni kondicijski trening

3. Načrt za posameznega tekmovalca

3.1 Telesna priprava po obdobjih

- telesna priprava po obdobjih je odvisna od uspešnosti rehabilitacije
- maj, junij; rehabilitacija poškodovanega kolena, stabilizacija, hipertrofija
- julij, avgust; trening vzdržljivosti v moči, anaerobni laktatni treningi, morje
- september, oktober; dvig maksimalne moči, aktivacija
- tekmovalno obdobje; vzdrževanje telesne priprave, krajši obnavljalni kondicijski bloki

3.2. Snežna priprava po obdobjih

3.3. Rezultatski cilji

4. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci (zdravniška služba, fizioterapevti, nutricionisti)

(opis)

- ✓ Sodelovanje s psihologinjo, nutricionistom, s trenerji za akrobatiko, s fizioterapevtko in s terapevtom APM

5. Zaključek (razno)

Poškodba 23.2.2019

Čakamo na preglede pri zdravniku (1. naslednji pregled 25.4.2019), da bo ocenil stanje leve noge in podal nadaljnja navodila za rehabilitacijo in začetek kondicijske priprave.