

# LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2019-20

---

ŽENSKA EKIPA  
ZA  
SVETOVNI POKAL

## 1. Vodstvo in sestava ekipe

### 1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	vloga zunanjega sodelavca
Odgovorni trener	<b>Janez Slivnik</b>	
Trener	<b>Mitja Kunc</b>	
Trener	<b>Sergej Poljšak</b>	
Zunanji sodelavec	<b>Hafner Jure</b>	✓
Fizio in kondicija:	<b>Ana Mali</b>	
Kondicijski trener	<b>Nika Radjenovič</b>	
Zdravnik	<b>Dr. Anže Kristan, dr. Matjaž Turel</b>	✓
Pomočnik in servis:	<b>Čerin Andrej</b>	
Servis :	<b>Kristan Robi</b>	
Servis :	<b>Kosmač Miha</b>	
Kondicija	<b>dr. Mitja Bračič, Matija Reya</b>	Zunanja sodelavca

### 1.2 Tekmovalci

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Kriterij
<b>Meta Hrovat</b>	1998	ASK Kranjska Gora	1
<b>Neja Dvornik</b>	2001	SK Dvornik Transport	2
<b>Tina Robnik</b>	1991	SK Luče	1
<b>Ana Bucik</b>	1993	SK Gorica	2
<b>Maruša Ferk</b>	1988	DTV Partizan Blejska Dobrava	2
<b>Ana Drev</b>	1985	SK Dvornik Transport	

Neja Dvornik izpolnjuje kriterij 2. Je mlada perspektivna tekmovalka in zato uvrščena v ekipo za svetovni pokal.

Ana Bucik in Maruša Ferk izpolnjujeta kriterij 2. V ekipo za svetovni pokal sta uvrščeni na podlagi trenerske ocene. Tekmovalki bosta delno sofinancirali program. ( 8000 Evrov pokritih iz strani SZS)

## 2. Načrt programa (statistični prikaz obdobj)

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni
25.5. – 8.6.2019	Hintertux, Stelvio	8
28.8.-5.9.2019	Saas-Fee	8
15.8.-6.9.2019	Ushuaia	17
22-30.9.2019	Saas - Fee	7
6-11.10.2019	Moelltal, Hintertux	4
14-26.10.2019	Moelltal, Hintertux, Soelden	8
28.10. – 31.12.2019	Tekmovanja + treningi Moelltal, Schnalstal, Pass Thurn, Levi, Reiteralml, Alta Badia, Kilmington, St.Moritz, Courchevel, Lienz, St.Vigil	38
1.1.-22.3.2020	Tekmovanja + treningi Kranjska Gora, Tarvis, Peca, Reiteralml, Innerkrem, Zagreb, Flachau, Maribor, Bansko, Sestriere, Ofterschwang, Stockholm, Are, Cortina	52
20.3.-20.4.2020	Kranjska Gora, Krvavec, Sella Nevea	14
<b>SKUPAJ</b>		<b>Dni 156</b>

### 2. 1 Opis načrtovanega programa

#### **PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:**

1.5.-24.10.2019 planiranih cca 50 dni na snegu. Do Avgusta poudarek na pravilni tehnični izvedbi. V Argentini trening 4 disciplin. Poudarek na SL, VSL, dodati SG in paralelni SL. Prvi vrhunec forme po končanem treningu v Ushuai. Sredi septembra čas za obnovo kondicije in sledi predtekmovalno obdobje.

**PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:** Oktobar specialna priprava na prvo tekmo. Poudarek na VSL treningu, primerjalni treningi z drugimi ekipami, simulacija tekme, vzdrževanje kondicije

**TEKMOVALNO OBDOBJE (POTREBNO RAZDELITI NA DVA DELA):** Tekmovalno obdobje se zame začne v Soeldnu in traja do Cortine. Priprava na vsako tekmo je različna, potrebno bo poiskati tekmovalnim terenom podobne proge in jih ustrezno pripraviti, da se v veliki meri približamo tekmovalnim pogojem. S tem ciljamo na pripravo snega v Kranjski Gori, v sodelovanju z moško ekipo in ASK Kranjska Gora, da se zagotovi ustrezen trening poligon, tako za Ekipe WC, EC in C in seveda za klube. Sezona 2019-20 ne prinaša velikih tekmovanj, zato bo cilj zadržati formo do finala.

**PREHODNO OBDOBJE:** Po finalu svetovnega pokala tekme DP in čas za testiranja. Izkoristiti pogoje na domačih smučiščih. Pomlad in poletje izkoristiti za saniranje mikro-makro poškodb in za trening kondicije.

### 3. Načrt za posameznega tekmovalca

#### **3.1 Telesna priprava po obdobjih**

Maj – Avgust glavna skupna kondicijska priprava

Od septembra naprej in tekmovalno obdobje vzdrževanje kondicije

#### **3.2. Snežna priprava po obdobjih**

Maj – julij poudarek na tehniki smučanja

Avgust – oktober v 3. mesecih pripraviti tekmovalke na zeleno tekmovalno raven

November – April – tekmovalno obdobje – čim dlje zadržati vrhunsko formo

#### **3.3. Rezultatski cilji**

Meta Hrovat, sanirati poškodbo in ob dejstvu da bo zdrava je cilj v obeh disciplinah top 15 WC

Tina Robnik, po poškodbi, nazaj na pozicije kjer je že bila

Neja Dvornik, top 3 EC, priključitev v WC

Ana Bucik, nazaj med 30 v SL – in finale WC, kombinacija top 10

Maruša Ferk, v Sl top 20, kombinacija top 10

### 4. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

(zdravniška služba, fizioterapevti, nutricionisti...)

### 5. Zaključek (razno)