

LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2020/2021

ŽENSKA EKIPA EC in C

Odgovorni trener: **Pavel Grašič**
Vodja Panoge: Miha Verdnik
Vodja reprezentanc: Janez Slivnik
Predsednik strokovnega sveta Panoge: Grega Benedik
Predsednik Panoge: Iztok Klančnik

1. Uvodni del

1.1. Ekipa, ki bo delala v novem ciklu, je motivirana, usklajena, nova in prihaja iz moške strani, tako da bo primarna naloga nas vseh dvigniti tekmovalke na ustrezno tehnično raven. Kot dodana vrednost bo v ekipi tudi bivši tekmovalca in demonstrator, ki bo v pomoč pri izvedbi tehnike – vaj za doseg tehničnega napredka. Ekipa se je že dokazala, da zna delati in da dela predano, za doseganje ciljev. S svojimi izkušnjami, lahko dosežemo skupne cilje.

1.2. Pričakujemo, da bomo podprti s strani vodstva, z zagotavljanjem najboljših možnih materialov in zadostnih sredstev, da realiziramo zastavljene cilje.

2. Glavne naloge

2.2. Ekipo povezati in postaviti na pravi tekmovalni tir, z žarom v očeh stopati na sneg. Pokazati veliko pripadnost vseh v ekipi, visoko pripravljenost do dela in postaviti nov rod VRAŽJIH SLOVENK.

2.3. Zagotavljati zdrav odnos do športa, kjer je cilj dolgoročen. Smučarska širina. Enakovreden pristop do vseh disciplin. Prioriteta pa so tehnične discipline.

2.4. Postaviti trdne temelje, za prihodnost, bistveno izboljšanje rangov na FIS lestvici.

2.5. Ekipa mora postati konkurenčna svetovni konkurenci, primerjava MSP.

2.6. Tekmovalke morajo graditi zaupanje na težjih terenih in podlagah, predpogoj zdravje in dvig kondicijske pripravljenosti.

2.7. Doseči napredek v smučarski tehniki

3. Vodstvo in sestava ekipe

	ime in priimek	opomba
Odgovorni trener	Pavel Grašič	
Trener, servis	Renato Gašpar	
Trener, servis	Gregor Marguč	
Demonstrator, servis	Aleš Valenti	
Kondicijski trener:	Andrej Lukežič, pomoč Gregor Marguč	
Fizioterapevt:		
Servis smuči:	Aleš Valenti, Gregor Marguč,	
Zdravnik:	Dr. Anže Kristan, Dr. Radoje Milič,	Travmatolog, Meritve, svetovanje

Tekmovalke

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status 2019/2020
Nika Tomšič	2000	SK Pohorje	Strokovna ocena
Rebeka Oblak	2001	SK Poljane	Strokovna ocena
Žana Ciglič	2001	ASK Triglav Kranj	Status poškodovanke – zadržala kriterij iz predlanske sezone
Nika Murovec	2002	ASK Kranjska Gora	Kriterij 3 GS
Anja Oplotnik	2002	SK Branik Maribor	Kriterij 3 SL
Jera Kompan	2002	SK Črna	Strokovna ocena
Lina Knific	2002	SK Ljubljana Kristianija	Strokovna ocena
Nina Drobnič	2003	SK Alpetour	Strokovna ocena

3.1. Obrazložitev strokovne ocene:

Strokovna ocena in obrazložitev le te je podana na podlagi poročila in pogovora odgovornega trenerja 19/20 in po posvetu z odgovorno osebo za mladinski program.

Nika Tomšič: Tekmovalka se je v letošnji sezoni, vračala po daljši rehabilitaciji. Pri Niki se je pokazalo, da na lažjih terenih, preparacijah, deluje odlično, je konkurenčna svojim vrstnicam na tekmovanjih, ko pa se stvar dvigne na malenkost višji nivo zahtevnosti (strmina, trda podlaga, prelomnice, menjave ritma v postavitvi), pa se njeno napadalno smučanje ustavi. V svoji zgodovini, je pokazala, da kadar je zdrava in pripravljena, lahko doseže vrhunske rezultate. Nika je uvrščena v ekipo brez kriterija zato se upošteva strokovna ocena trenerja, saj se je po dolgotrajni odsotnosti zaradi poškodbe uspešno vrnila v trenažni in tekmovalni pogon. Dolgoročno, pa bo morala slediti etapnim ciljem.

Rebeka Oblak: Čeprav rezultati ne kažejo tega, mislim, da se je Rebeka v tej sezoni ogromno naučila in da se zaveda svojih smučarskih pomanjkljivosti. Sposobna je odpeljati tekmo na zelo visokem nivoju, kar je dokazala na paralelni tekmi za evropski pokal v San Vigiliu in na VSL tekmi za svetovni pokal za Zlato Lisico v Kranjski Gori, kjer je odpeljala enega boljših veleslalomov v tej sezoni. Rebeka je v ekipo uvrščena brez kriterija, na podlagi strokovne trenerske ocene in na podlagi testa Ironman, ki ga opravi brez teka in poskokov, kljub temu doseže zadovoljivo število točk. Ob dejstvu, da se ji v sezoni 2019/2020 pojavljajo kronične bolečine v mečnih mišicah kar ji onemogoča optimalno kondicijski vadbo. Težave ima pri teku in poskokih, vadi po prilagojenem programu

Žana Ciglič: Pred poškodbo, je bila izvrstna tekmovalka. Vsestranska tekmovalka. Uvrščen v ekipo na podlagi statusa poškodovanke.

Jera Kompan: Solda- poškodba glave, pri padcu v ravnini pri slalomu (rehabilitacija 8 tednov brez smučanja in resnih treningov). Zaradi poškodbe in izpada treninga, je bil fokus rezultatov na konec sezone v disciplini GS, žal je bil ta del odpovedan (Covid19). Jera nima izpolnjenega kriterija, zato se upošteva strokovna trenerska ocena in dejstvo, da je zaradi poškodbe glave izgubila večji del pretekle sezone. V minuli sezoni uspešno opravi testiranje IR in doseže zadovoljivo število točk. Dolgoročno, pa bo morala slediti etapnim ciljem.

Lina Knific: Lina je bila udeleženka YOG-a in MSP-ja štartala je tudi EC Sarrntal in EC Krvavec. Na teh tekmah je tekmovala dobro in v skladu z pričakovanji. YOG AC 18. mesto, SG 19. mesto, EC Krvavec Finale, odstop drug tek, MSP 26.mesto SG. Za realizacijo kriterija, bi Lina potrebovala še kakšen štart GS a ali SG ja. Lina je uvrščena v ekipo brez kriterija na podlagi strokovne trenerske ocene ter dejstva, da je zaradi kronične poškodbe gležnja njen program kondicijske vadbe prilagojen. Zaradi težav pri teku in poskokih pri Ironmanu ne doseže ustreznega števila točk. Dolgoročno, pa bo morala slediti etapnim ciljem.

Nina Drobnič: Najmlajša tekmovalka, prvo leto v C ekipi, zelo neizkušena in nepoučena na vseh področjih, ki pa na podlagi strokovne trenerske ocene kaže potencial. Na enostavnih terenih zelo dobro funkcionira, težave ima na strmejših zahtevnejših terenih.3.mesto SLO POKAL U18

PROGRAM SNEŽNIH IN KONDICIJSKIH PRIPRAV 2020/21 ženske C/B OSNUTEK 31/5/20					
(pripravljajno obdobje) maj 20 do december 20					
Datum	Kraj		Sneg	Kondicija	Aktivnost - opombe
MAJ					
20-22	Postojna			3	skupna kondicija
27-29	Postojna			3	skupna kondicija
JUNIJ					
1.	Ljubljana			1	testiranje na FŠ
01-05.	Postojna			5	skupna kondicija/sestane 3/6
08-11.	Postojna			4	skupna kondicija/sestane 3/6
15-25	Mölltal	odhod 14/6	10		snež/prosto smuč/šola smuč/UPS/osnove SL/VSL, 11 dni bivanja/1.dan rezerva
JULIJ					
29/6-04/07.	doma				individualna kondicija
05-15.	Mölltal	odhod 04/7	10		snež/prosto smuč/osnove SL/VSL/S-G/šola smuč/UPS/11 dni bivanja/1.dan rezerva
20-24	Postojna			5	skupna kondicija
AVGUST					
25/7-09/8	Dopust				aktivni odmor-individualno
10-13	Postojna			4	skupna kondicija
24-27	Pokljuka/Planica			4	skupna kondicija
SEPTEMBER					
30/8-04/9	doma				individualna kondicija
06-16.	Saas-Fee	odhod 05/9	10		4xVSL/3xSL/3xSG- 11dni bivanja
25-30.	Saas-Fee	odhod 24/9	5		3xVSL/2xSL/- 6dni bivanja
OKTOBER					
01-05	Saas-Fee	odhod 24/9	5		2xVSL/3xSG- 5dni bivanja
08-10	Postojna			3	skupna kondicija
13-17	Mölltal/Pass Thurn/Wittenburg		5		3xSL, 2x pregledna tekmovanja
21-28	Mölltal/Pass Thurn		8		3xVSL, 3xSL (2xšola obnovitev)
NOVEMBER					
02-04	POSTOJNA			3	skupna kondicija+test
07-13	Pass Thurn/UNTERBERG		6		2xFis SL, 2xFIS VSL, 2xVSL trening
19-23	Pass Thurn/UNTERBERG/Obdach		4		1xFisSL, 1xFisVSL, 1xtren SL, 1xtrenVSL(rezerva Fis)
27-29	Fis tekmovanja		2		
			65	35	
SKUPAJ BIVANJE snež trening			69		
SKUPAJ BIVANJE snež trening+kondic			104		
slabo vreme-snež			12%	8	
SKUPAJ enot snež. trening realizacija plan dni			57		
za finančni izračun upoštevamo za prip. Obdobje 69 dni bivanja za snežne priprave in 35 dni bivanja za skup kondicijo in testiranja(skupaj 104 dni)					
SKUPAJ VSEBINA snež. treningov PLAN-enot treninga:					
SL		3,3,2,3,3,1	15		
VSL		3,4,3,2,3,2,1	18		
SG-hitre		3,3	6		
DH					
Prosto/šola/teh/pomož oblike trasiranja			12	12	
Paralel			2		
Tekmovanja prip. obdobje			6	6	
Splošno: letna vozovnica Mölltal (6/6/20 do 12/5/21 in 20. dnevna vozovnica Saas-Fee)					
Apartmajsko bivanje z kuharico in sportno prehrano (tam kjer je to racionalno)					
ODHOD NA TRENING DAN PRED NAVEDENIM TERMINOM					
SPLOŠNO:					
Zdravstvena podpora: dr. Kristan, Dr. Turel, kontakt Polde Fliser					
Smuči se prinesejo na trening in s treninga tudi odnesejo, razen če ni drugače dogovorjeno in v tekmovalnem obdobju, če gre katera na EC oz za čas Svetovnega mladinskega prvenstva.					
Sestavni del tekmovalne opreme na vsakem snežnem treningu so ROLERJI, izvedba vaj s snega kot učenje ali rolerji kot del kondicijskega treninga ob snežnem treningu					
Zavarovanje tujina, posebno SUI-dodatno zavarovanje, če je potrebno					

PROGRAM SNEŽNIH IN KONDICIJSKIH PRIPRAV 2020/21 ženske C/B OSNUTEK 31/5/20						
(tekmovalno obdobje) dec 20 do april 21						
Datum	Kraj	Sneg tren	tekmovalna FIS	tekmovalna EC	Kondici	Aktivnost - opombe
DECEMBER						
	Trening Obdach/St.Michael, PassThurn SLO	3				SL, VSL
	Trening Obdach/St.Michael, SLO	3				SL, VSL
	Trening Mölltal/Ankogel	2				S-G, prosto-proga
	Tekmovalna Fis(SLO, AUT,ITA)		5			tehnicne discipline(3xVSL, 2xSL) glede na izvedbe
	Tekmovalna EC			2		GS Andolo
	Postojna				3	skupna kondicija
JANUAR						
	Trening Obdach/St.Michael, SLO	4				SL, VSL
	Tekmovalna Fis(SLO, AUT,ITA)		8			SL, VSL, SG
	Tekmovalna EC			4		EC SL, (SUI, AUT)
	Trening SLO	3				VSL Krvavec
FEBRUAR						
	EC Krvavec			2		polna kvota
	EC Sarntal			3		SG in kombi
	EC ostala(Bertesgaden, BIH, SRB)			2		SL
	Tekmovalna Fis(SLO)		8			za tekmovalke, ki niso na EC
	trening SLO (Kranjska, Krvavec, Rogla)	8			3	priprave za WJC, za tekmovalke, ki niso na EC
MAREC						
01-11	Bansko WJC	4	5			svetovno prvenstvo
	Tekmovalna Fis(SLO, AUT,ITA)		5			tekmovalke ki niso na WJC
	Državna prvenstva		4			SL, VSL, SG, AC
	Trening SLO	3				
	SKUPAJ SNEŽNI TRENINGI V TEK OBDOBJU	30				
	SKUPAJ BIVANJE snež trening tekmovalke	34				
	SKUPAJ TEKMOVANJA FIS		35			
	SKUPAJ TEKMOVANJA EC			13		
	SKUPAJ KONDICIJA TEKMOVALKE				6	
	SKUPAJ enot snež. trening realizacija plan dni	30				
za finančni izračun upoštevamo za tekmovalke. Obdobje 88 dni bivanja za snežne, kondicijske priprave in tekmovalke						
SKUPAJ VSEBINA snež. treningov PLAN-enot treninga:						
	SL	8				
	VSL	8				
	SG in elementi SG	5				
	DH	4				
	Prosto/šola/teh	5				
	Paralel	2				
	Tekmovalna tekmovalno. obdobje	40				
	Kondi	6				
	Pot na tekmovalke	10				
		88				
Apartmajsko bivanje v tekmovalnem obdobju(tekmovalke pripravljajo hrano same) ker so termini priprav ali tekmovalke krajši, (če ni hotelskega bivanja)						
Ostalo: zdravstvena podpora, zavarovanje isto kot je v programu pripravljalnega obdobja, smuči kot bo dogovorjeno za treninge in tekmovalke						
December						
Sneg: 2x prosto smučanje z SG, Mölltal ali Ankogel, eventualno proga						
EC z do 2.tekmovalkami VSL Andolo, ostale Fis tekmovalke						
Januar						
EC z do 2.tekmovalkami Melchsee(SUI) in Zell am See(AUT) SL						
Ostale tekmovalke FIS tekmovalke in priprave za EC Krvavec						
Februar (EC tekmovalke- udeležba 1-2 tekmovalki) glede na predhodni potek sezone						
EC Krvavec GS polna kvota						
EC Sarntal SG in kombinacija (1-2 tekmovalki)						
EC Bertesgaden GS (1-2 tekmovalki)						
EC BIH in EC Kopaonik (1-2 tekmovalki)						
Ostale tekmovalke FIS tekmovalke v SLO in AUT, ITA						
MAREC						
WJC-Bansko, kriteriji sledijo						
Državno prvenstvo/v vseh disciplinah						

5. Opis načrtovanega cilja

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE 5.maj – 30.september:

Glavni cilji:

- ustvariti bazo (dvig kondicijske pripravljenosti in zagotavljanje zadostne ponovitve pravilnih zavojev)
- natančno usmerjanje in individualno prilagajanje treningov za napredek posamezne tekmovalke
- zagotavljanje napredka v tehniki smučanja z rednim izvajanjem video analiz

Trening tehnike in ritmične postavitve:

- izvajanje treningov s poudarkom na tehniki
- ponavljanje različnih ritmičnih postavitev

Kondicijske priprave:

- trening smučanja se v tem obdobju prepleta s kondicijskimi pripravami
- kondicija bi potekla skupinsko in individualno po načrtu Andreja Lukežiča, na terenu bo kondicijo izvajal Gregor Marguč

Glede na sestavo ekipe, ki je v smučarskem znanju zelo raznolika, moramo slediti nivoju posameznika z jasno usmeritvijo za hitro napredovanje. Snežni treningi bi potekali na terenih v HinterTUX-u, Saas Fee-ju, Molltal, Kaprun. Tekmovalke bi v tem obdobju lepo sledile programu. Ženska C reprezentanca bi v tem obdobju sodelovala z klubskimi ekipami, regijskimi centri, za kondicijske priprave. Prizadevali si bomo delovati povezovalno. Glede na COVID 19, bomo prisiljeni v neprestano prilagajanje pogojem.

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE: 1.oktober – 30.november

Glavni cilji:

- zagotavljanje pogojev za pridobivanje smučarske širine in izvajanje pestrih raznolikih treningov v vseh disciplinah
- natančno usmerjanje in individualno prilagajanje treningov za napredek posamezne tekmovalke
- zagotavljanje napredka v tehniki smučanja z rednim izvajanjem video analiz
- testiranje smučarske opreme

Trening tehnike in atipične postavitve:

- izvajanje treningov s poudarkom na uporabi tehnike za razvoj hitrosti
- zagotavljanje različnih atipičnih postavitev v različnih disciplinah

Kondicijske priprave:

- trening smučanja se je v tem obdobju še vedno prepleta s kondicijskimi pripravami
- kondicija bi potekla skupinsko in individualno po načrtu Andreja Lukežiča.

Snežne priprave bodo potekale na ledenikih: Saas Fee, Hintertux, Molltal. Takoj, ko bodo pogoji dovoljevali za kvalitete snežne treninge, na nižje ležečih smučiščih, naljujemo s treningi PassThurn, Reiteralm.

TEKMOVALNO OBDOBJE: 1. december – 15.april

Glavni cilji: udeležba na različnih FIS tekmovanjih, udeležba na EC tekmovanjih, nastop na MSP, EYOF

Snežni treningi – simulacija tekmovalnih pogojev:

- izvajanje treningov s poudarkom na razvijanju hitrosti, podaljševanje koncentracije, spodbujanje hitrih odzivov na različne situacije, spodbujanje tekmovalnosti, treningi na politem terenu

Kondicijske priprave:

- kondicijski treningi bodo prilagojeni glede na snežno vadbo

5.1 Rezultatski cilji – ekipa

vrsta cilja/tekmovanje in rang tekmovanja (WC, EC, FIS, drugo)	načrtovani cilj	Opomba
Smučarska širina	Nastopanje v vseh disciplinah	Poskrbeti za odpravo zdravstvenih težav. Vse tekmovalke, ki želijo biti del ekipe, potrebujejo potrdilo, da so lahko izpostavljene naporom. Zdravniško potrdilo, da je lahko izpostavljena naporom.
Nastop na EC tekmovanjih	Dve tekmovalki spraviti na konkurenčen nivo EC.	Sodelovanje z EC trenerjem in zagotavljanje, konstanten napredek.
MSP	Nastop v vseh disciplinah z vsaj tremi tekmovalkami C ženske ekipe. Uvrstitve med top 20.	Zagotavljanje pogojev za kvaliteten in varen trening in servis opreme, skozi celo pripravljalno in tekmovalno obdobje.
rangi	Izboljšanje rangov med svetovno konkurenco. TOP 30 v letniku v dveh disciplinah. OBDOBJE DVEH sezon!	Vzpostavitev delavnega okolja za konstanten napredek, dvig kondicijske ozaveščenosti, psihološka stabilnost in rast samozavesti.

5.2 Individualni rezultatski cilji

ime in priimek	načrtovani cilj /disciplina	Opomba – etapni cilji za tekmovalke brez kriterija
Nika Tomšič	1. Izboljšava FIS točk in ranga v starosti. Top 30. Uvrstitev v ekipo za MSP. 2. Nastopanje na EC tekmovanjih, v drugem delu sezone.	Etapni CILJI: 1. Izpolnitev IRON Man testa.(priloga ANDREJ Lukežič.) 2. do 20.jan.2021, izboljšati FIS točke za 10%, v dveh disciplinah. 3. doseči individualne cilje.
Rebeka Oblak	1. Izboljšava FIS točk in ranga v starosti. Top 30. Uvrstitev v ekipo za MSP. 2. Nastopanje na EC tekmovanjih, v drugem delu sezone.	Etapni cilji: 1. Izpolnitev IRON Man testa.(priloga ANDREJ Lukežič.) 2. do 20.jan 2021, izboljšati FIS točke za 10%, v dveh disciplinah. 3. doseči individualne cilje.
Žana Ciglič	1. Izboljšava FIS točk in ranga v starosti. Top 30.	Status poškodovanke
Nika Murovec	1. Izboljšava FIS točk in ranga v starosti. Top 30. vsaj v dveh disciplinah. Uvrstitev v ekipo za MSP. 2. Nastopanje na EC tekmovanjih, v drugem delu sezone.	
Anja Oplotnik	1. Izboljšava FIS točk in ranga v starosti. Top 30. vsaj v dveh disciplinah. Uvrstitev v ekipo za MSP, ne samo v Slalomu.	
Jera Kompan	1. Izboljšava FIS točk in ranga v starosti. Top 30. Uvrstitev v ekipo za MSP.	Etapni cilji: 1. Izpolnitev IRON Man testa.(priloga ANDREJ Lukežič.) 2. do 20.jan.2021, izboljšati FIS točke za 10%, v dveh disciplinah. 3. doseči individualne cilje.
Lina Knific	1. Izboljšava FIS točk in ranga v starosti. Top 30. Uvrstitev v ekipo za MSP.	Etapni cilji: 1. Izpolnitev IRON Man testa.(priloga ANDREJ Lukežič.) 2. do 20.jan.2021, izboljšati FIS točke za 10%, v dveh disciplinah. 3. doseči individualne cilje.
Nina Drobnič	1. Izboljšava FIS točk in ranga v starosti. Top 30.	Etapni cilji: 1. Izpolnitev IRON Man testa.(priloga ANDREJ Lukežič.) 2. do 20.jan.2021, izboljšati FIS točke za 10%, v dveh disciplinah. 3. doseči individualne cilje.

5.3 Individualni cilji napredka

ime in priimek	FIS točke načrtovani cilj /disciplina	Opomba
Nika Tomšič	V dveh disciplinah 25-35 FIS točk	Približati se v dveh disciplinah 100-150 rangu na svetu
Rebeka Oblak	V dveh disciplinah 25-35 FIS točk	Približati se v dveh disciplinah 100-150 rangu na svetu
Žana Ciglič	Tri discipline pod 50 FIS točk	
Nika Murovec	V dveh disciplinah pod 40 FIS točk	Doseči napredek v smučarski širini in v treh disciplinah doseči rang do 200 na svetu.
Anja Oplotnik	V slalomu pod 35 FIS točk	Doseči napredek v smučarski širini in dodati vsaj še GS kot konkurenčno disciplino.
Jera Kompan	V dveh disciplinah pod 45 FIS točk	Doseči napredek v smučarski širini in v treh disciplinah doseči rang od 200-250 na svetu.
Lina Knific	V treh disciplinah pod 60 FIS točk	Doseči napredek v smučarski širini in v treh disciplinah doseči rang od 250-300 na svetu.
Nina Drobnič	V treh disciplinah pod 60 FIS točk	Doseči napredek v smučarski širini in v treh disciplinah doseči rang od 250-300 na svetu.

5.4. Izhodišča za posameznega tekmovalca

Na podlagi pridobljenih podatkov iz poročila in po posvetu z odgovornim trenerjem so bila napisana izhodišča. Bolj točne podatke – izhodišča lahko podam, ko bomo s trenersko ekipo bolje spoznali tekmovalke, torej po pripravljalnem obdobju.

1. **Nika Tomšič:** 1.Izboljšanje ravnotežnega položaja na smučeh, čistost smučarskih linij, kompaktnost trupa, podaljšanje koncentracije, med smučanjem. 2. Po daljši rehabilitaciji, dvig kondicijske priprave, podlaga za nastopanje na težjih terenih. 3. Zaupanje v hitrih disciplinah in ravnotežje na skokih. 4.Kondicijsko dvigniti nivo moči, vzdržljivosti, koordinacije, sposobnost koncentracije med smučanjem, od štarta do cilja, s čim manj nihanja.

2. **Rebeka Oblak:** 1.Izboljšanje ravnotežnega položaja na smučeh, čistost smučarskih linij, kompaktnost trupa, podaljšanje koncentracije, med smučanjem. 2. Dvig kondicijske priprave, podlaga za tekmovalca na težjih terenih. Nastopanje v vseh disciplinah. 3. Zaupanje v hitrih disciplinah in ravnotežje na skokih. 4. Kondicijsko dvigniti nivo moči, vzdržljivosti, koordinacije, sposobnost koncentracije med smučanjem, od štarta do cilja, s čim manj nihanja.

3. **Žana Ciglič:** 1.Izboljšanje ravnotežnega položaja na smučeh, čistost smučarskih linij, kompaktnost trupa, podaljšanje koncentracije, med smučanjem. 2. Po daljši rehabilitaciji, dvig kondicijske priprave, podlaga za nastopanje na težjih terenih. Individualni pristop, da ujame stik z vrstnicami v ekipi in v svetu. Načrti dela za obdobje dveh sezon. 3. Kondicijsko dvigniti nivo moči, vzdržljivosti, koordinacije, sposobnost koncentracije med smučanjem, od štarta do cilja, s čim manj nihanja.

4. **Nika Murovec:** 1.Izboljšanje ravnotežnega položaja na smučeh, čistost smučarskih linij, kompaktnost trupa, podaljšanje koncentracije, med smučanjem.2. Smučarska širina in nastopanje v vseh disciplinah. 3. Zaupanje v hitrih disciplinah in ravnotežje na skokih. 4. Kondicijsko dvigniti nivo moči, vzdržljivosti, koordinacije, sposobnost koncentracije med smučanjem, od štarta do cilja, s čim manj nihanja.

5. **Anja Oplotnik:** 1. Izboljšanje ravnotežnega položaja na smučeh, čistost smučarskih linij, kompaktnost trupa, podaljšanje koncentracije, med smučanjem. 2. Smučarska širina in treniranje vseh smučarskih disciplin. 3. Izboljšanje rangov v veleslalomu. 4. Kondicijsko dvigniti nivo moči, vzdržljivosti, koordinacije, sposobnost koncentracije med smučanjem, od štarta do cilja, s čim manj nihanja.

6. **Jera Kompan:** 1. Izboljšanje ravnotežnega položaja na smučeh, čistost smučarskih linij, kompaktnost trupa, podaljšanje koncentracije, med smučanjem. 2. Po daljši rehabilitaciji, dvig kondicijske priprave, podlaga za nastopanje na težjih terenih. 3. Smučarska širina in nastopanje v vseh disciplinah. 4. Zaupanje v hitrih disciplinah in ravnotežje na skokih. 5. Kondicijsko dvigniti nivo moči, vzdržljivosti, koordinacije, sposobnost koncentracije med smučanjem, od štarta do cilja, s čim manj nihanja.

7. **Lina Knific:** 1. Izboljšanje ravnotežnega položaja na smučeh, čistost smučarskih linij, kompaktnost trupa, podaljšanje koncentracije, med smučanjem. 2. Dvig kondicijske priprave, podlaga za nastopanje na težjih terenih. 3. Smučarska širina in nastopanje v vseh disciplinah. 4. Zaupanje v hitrih disciplinah in ravnotežje na skokih. 5. Kondicijsko dvigniti nivo moči, vzdržljivosti, koordinacije, sposobnost koncentracije med smučanjem, od štarta do cilja, s čim manj nihanja.

8. **Nina Drobnič:** 1. Izboljšanje ravnotežnega položaja na smučeh, čistost smučarskih linij, kompaktnost trupa, podaljšanje koncentracije, med smučanjem. 2. Dvig kondicijske priprave, podlaga za nastopanje na težjih terenih. 3. Smučarska širina in nastopanje v vseh disciplinah. 4. Zaupanje v hitrih disciplinah in ravnotežje na skokih. 5. Kondicijsko dvigniti nivo moči, vzdržljivosti, koordinacije, sposobnost koncentracije med smučanjem, od štarta do cilja, s čim manj nihanja.

6. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Testiranje fizične pripravljenosti in spoznavanje deklet individualno, kondicijski trener Andrej Lukežič. Za sestavljanje individualnih programov. Sledenje enotnega kondicijskega program, z individualnimi prilagoditvami, odgovoren Gregor Marguč. Določitev spodnje meje na IRON Man testu in upoštevanju le te.

Serviserji višjih ekip A,B, pomagajo z zagotavljanjem pridobivanja in servisiranja nove smučarske opreme, za mlajše tekmovalke. Za vse je povezovalni člen Aleš Valenti. On s tem napreduje kot strokovnjak za servis smučar v ekipi.

Ker je obdobje COVID 19 in situacija nesigurna, želimo biti z zadevami, glede ekipe, tekmovalk, tedensko obveščeni s strani vodje panoge, kondicijskega trenerja preko e maila. Zadeva zdravstveno stanje tekmovalk, kondicijski napredek tekmovalk, nova smučarska oprema tekmovalk. Zadeva prehodov meja in organizacijske prepreke. OKS.

7. Prehajanje med ekipami

Dokler nimamo tekmovalke ki je med 150 na FIS lestvici ni potrebe po sodelovanju z WC ekipami razen od 5-15 dni ,ko je podlaga in ko smo na istih terenih. Na pomembnejših tekmovanjih, MSP, EC in podobno, da višje ekipe zagotavljajo servis smučarske opreme in najboljši možen material za tekmovalke, ki napredujejo (muči, dresi).