

# STRATÉGIA ROČNÉHO TRÉNINGOVÉHO PLÁNU NA ROK 2022 ZKVZA

Stratégiou Žilinského Klubu Vodákov je zvyšovať výkonnosť a motiváciu všetkých športovcov klubu a následne ich posúvať vpred. Pre zvýšenie efektivity tréningov budú športovci rozdelený do A tímu a B tímu.

A tím sú športovci ktorý majú v priebehu 1 až 3 rokov potenciál prebojovať sa do RDJ a splniť kritéria do SVŠ.

## **A tím:**

- Duratná Stanislava 05
- Kuchyňová Ela 07
- Hodoň Samuel 06
- Lupták Sebastian 05
- Pagáč Dominik 05
- Dubovický Michal 06
- Diešková Emka 05
- Dieška Marek 04

## **B tím:**

- Daník Šimon 04
- Vajda Ivan 07
- Kiša Lukáš 07
- Mintál Miroslav 07
- Venetianer Martin 09
- Gjabel Branislav 09
- Kuchyňa Ondrej 10
- Mojík Tobias 10
- Lupták Dávid 11

## Rozdelenie tréningov podľa obdobia

### 1. Február - Marec

- pokračuje zimná príprava tréning aplikujeme 2:1 (2 ťažšie 1 slabší týždeň) menšia intenzita viac objem
- rozvoj aeróbných schopností
- rozvoj kondičných schopností
- nárast svalovej hmoty/sily
- redukcia telesnej hmotnosti
- koniec marca rozjazdenie na divokej vode
- A tím 20 – 27.3. Solkan
- B tím Žilina podľa počasia (vodu si môžeme pustiť od 1 marca)

### 2. Apríl – Máj

- tréning viac intenzita menej objem
- 2 – 3 apríl NP v zjazde ZV (Daník Š, Ďuratná, Kuchyňová, Dubovický)
- 15 – 16 apríl SLP slalom v DK štart všetci aj prípravka (príspevok 15% na klub)
- 23 – 24 apríl SLP+MLS štart A tím možnosť nominovať vybraných B tím pretekárov
- V máji prvý vrchol pre dorast (NP do RDJ v slalome, extrem slalom, zjazd/šprint, body do SVŠ)
- najazdiť čo najviac LM a Čunovo
- rozvoj špeciálnej vytrvalosti, sily a rýchlosti
- technika na divokej vode
- príprava na NP ladenie formy
- 20 mája NP v extrem slalome do RD (Pagáč)

### **3. JÚN – SEPTEMBER**

- pretekové obdobie
- absolvovanie pretekov a vrcholných podujatí v závislosti od toho kto sa nominuje do RDJ v Olympijskom športe (slalom+extrém) a následne im poskytnúť 100% podporu a pripraviť ich na ich vrcholné podujatie
- technika jazdy na rôznych typoch divokej vody pripravovať dorast na ich druhý vrchol sezóny
- nominácia športovcov na sériu pretekov ECA junior cup podľa toho ako sa klub rozhodne (môj návrh absolvovať ECA Solkan, Krakow, Roudnica, Čunovo)
- pripraviť žiakov na ich vrchol sezóny MSRŽ v DK 2 – 4 september
- druhý vrchol dorast MSR dorast LM (body do SVŠ) 24 – 25 september

### **4. OKTÓBER –**

- prechodné obdobie
- tretí vrchol pre dorast testy na vode a NŠC do SVŠ
- oddych 2 – 3 týždne
- príprava na ďalšiu sezónu