

# Cyklistický klub Olympik Trnava, Lovecká 3, 917 01 Trnava

## Štruktúra prípravy r. 2020.

| MESIAC     | ČINNOSŤ   |
|------------|---|
| Január:    | Rozvoj VTZ – vytrvalosť a silová vytrvalosť. Prostriedky – vytrvalostný beh, beh na lyžiach - víkendy, korčuľovanie, plávanie, horská turistika, posilovanie (TRX a kruhový tréning). VT VTP Dobrá Voda 2. až 7.1.2020.   |
| Február:   | Rozvoj VTZ – vytrvalosť a silová vytrvalosť. Prostriedky ako v mesiaci január. Zaradenie VT VTP Skalka Arena 15. až 22.2.2020 .a v závere mesiaca zaradenie VT Chorvátsko 28.2 až 7.3.2020 zamerané na najazdievanie základných kilometrov.   |
| Marec:     | Rozvoj ŠTZ – základná vytrvalosť. Prostriedky – jazda na bicykli individuálne a v skupine súvislou rovnomernou metódou, nízka až stredná intenzita. Prípravné preteky v závere mesiaca.   |
| Apríl:     | Rozvoj ŠTZ – vytrvalosť. Prostriedky – jazda na bicykli individuálne a v skupine, prípravné preteky, TCL a úvodné preteky SP, strednou až submaximálnou intenzitou. Najazdenie vytrvalostných kilometrov a účasť na pretekoch. Zaradenie VT ŠTP dráha Brno 18. – 19.4.2020.   |
| Máj:       | Rozvoj ŠTZ – vytrvalosť a silová vytrvalosť (muži, juniori a kadeti). Prostriedky – jazda na bicykli individuálne a v skupine, prípravné preteky, TCL, preteky SP a dráhové preteky, strednou a submaximálnou intenzitou, zaradenie silovovytrvalostných úsekov v tréningových jednotkách dvakrát v týždennom tréningovom cykle.  |
| Jún:       | Rozvoj ŠTZ – vytrvalosť a špeciálna vytrvalosť. Prostriedky – jazda na bicykli individuálne a v skupine, prípravné preteky, TCL, preteky SP a dráhové preteky, strednou, submaximálnou až maximálnou intenzitou, zaradenie úsekov špeciálnej vytrvalosti v tréningových jednotkách dvakrát v týždennom tréningovom cykle. Účasť na M SR (mládež, muži a juniori) cesta a dráha. |
| Júl:       | Rozvoj ŠTZ – vytrvalosť. Prostriedky – jazda na bicykli individuálne a v skupine, prípravné preteky, TCL, preteky SP, dráhové preteky. Účasť na M SR cesta (žiaci a kadeti). V polovici mesiaca zaradenie desaťdňového regeneračného cyklu 13. – 23.7.2020..  |
| August:    | Rozvoj ŠTZ – vytrvalosť a silová vytrvalosť. Prostriedky – jazda na bicykli individuálne a v skupine, prípravné preteky, TCL, preteky SP, dráhové preteky, strednou a submaximálnou intenzitou, zaradenie silovovytrvalostných úsekov v tréningových jednotkách dvakrát v týždennom tréningovom cykle.  |
| September: | Rozvoj ŠTZ – vytrvalosť a špeciálna vytrvalosť. Prostriedky – jazda na bicykli individuálne a v skupine, preteky SP, dráhové preteky, strednou a submaximálnou, zaradenie úsekov špeciálnej vytrvalosti v týždennom tréningovom cykle. V závere mesiaca VT CX zameraný na rozvoj vytrvalosti (cesta) a na nácvik jazdy v teréne 28.9. – 4.10.2020..                             |
| Október:   | Rozvoj ŠTZ – vytrvalosť (cesta) a technika jazdy v teréne. Prostriedky – jazda na bicykli individuálne a v skupine strednou a submaximálnou intenzitou, preteky v cyklokrose a na dráhe.  |
| November:  | Rozvoj ŠTZ – vytrvalosť (cesta) a technika jazdy v teréne. Prostriedky – jazda na bicykli individuálne a v skupine strednou a submaximálnou intenzitou , preteky v cyklokrose a na dráhe.   |
| December:  | Rozvoj ŠTZ a VTP – doladenie výkonnosti pred M SR v cyklokrose a účasť na M SR v cyklokrose. Zaradenie posilňovne a vytrvalostného behu. V závere mesiaca regeneračný cyklus.   |

B.Kujovič  
Tréner CTM CK Olympik Trnava