

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

Štruktúra prípravy r. 2023.

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 Skalka Arena 2. až 7.1.2023 bežky - vytrvalosť.
Február:	Rozvoj VTZ – vytrvalosť a silová vytrvalosť. Prostriedky ako v mesiaci január. VT VTP Topolčianky 3. až 5.2.2023 - zaradenie všeobecných testov, VT ŠTP Chorvátsko 18.2. až 25.2.2023 zameranie – najazdievanie základných kilometrov. Pretekári zaradení do CTM od kadetských kategórií + výber klubu.
Marec:	Rozvoj ŠTZ – základná vytrvalosť. Prostriedky – jazda na bicykli individuálne a v skupine súvislou rovnomernou metódou, nízka až stredná intenzita. Zaradenie VT ŠTP Chorvátsko 4. až 11.3.2023 zameranie - najazdievanie základných kilometrov. Pretekári zaradení do CTM + výber klubu. Prípravné preteky.
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 ( termín podľa kalendára súťaží)..
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 (muži a juniori) cesta.
Júl:	Rozvoj ŠTZ – vytrvalosť. Prostriedky – jazda na bicykli individuálne a v skupine, prípravné preteky, TCL, preteky SP, dráhové preteky. Účasť na M SR cesta a dráha (žiaci, kadeti a juniori). Po M SR mládeže zaradenie cca desaťdňového regeneračného cyklu.
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 intenzitou, zaradenie úsekov špeciálnej vytrvalosti v týždennom tréningovom cykle.
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. Pred prvými pretekmi SP v cyklokrose zaradenie VT CX, termín podľa kalendára súťaží.
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.
December:	Rozvoj ŠTZ a VTP – doladenie výkonnosti pred M SR v cyklokrose a účasť na M SR v cyklokrose. V závere mesiaca regeneračný cyklus.

B.Kujovič  
Tréner CTM CK Olympik Trnava