

# Cyklistický klub Olympik Trnava, Hospodárska 70, 917 01 Trnava

Štruktúra prípravy r. 2025.

MESIAC	ČINNOSŤ
Január:	Rozvoj VTZ – vytrvalosť a silová vytrvalosť. Prostriedky – vytrvalostný beh, beh na lyžiach - víkendy, korčuľovanie, plávanie, horská turistika, posilovanie (tabata a kruhový tréning). VT VTP Skalka Arena 2. až 7.1.2025.
Február:	Rozvoj VTZ – vytrvalosť a silová vytrvalosť. Prostriedky ako v mesiaci január. Zaradenie VT ŠTP Chorvátsko 22.2. až 1.3.2025 zameranie – najazdievanie základných kilometrov. Pretekári zaradení do CTM + 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 Topoľčianky 15. až 22.3.2025 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.
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). Pred M SR mládeže zaradenie zamriavacieho VT 14.7. až 22.7.2025 cesta. Po M SR 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. Zaradenie VT CX.
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 účasť na M SR v cyklokrose a na dráhe.
December:	Rozvoj ŠTZ a VTP – účasť na pretekoch v cyklokrose a na dráhe. V závere mesiaca regeneračný tréningový cyklus.

B.Kujovič

Tréner CTM CK Olympik Trnava