

Plán přípravy 2019

– Juniorská reprezentace a Výběr dorostu ČR v MTBO

- **9.-11.11.2018, Úvodní sraz sezóny (Nové Město pod Smrkem)**
 - seznámení s plánem přípravy, rozpočtem, nominačními kritérii, termínovkou závodů 2019 atd.
 - technika jízdy na kole
 - seznámení nováčků s týmem, socializace
 - **22.-31.3.2019, Objemové silniční soustředění (Mallorca)**
 - obnovení pohybových stereotypů, zvýšení množství najetých kilometrů, trénink aerobního metabolismu a speciální vytrvalosti
 - **12.-16.4.2019, MTB-O Camp (Dánsko)**
 - velké množství kvalitních mapových tréninků v neznámých terénech a ostré mezinárodní konkurenci. Trénink práce s mapou ve stresujícím prostředí mezinárodních závodů. Seznámení s terény JMS2019.
 - **16.-16.5.2019, Mapové soustředění (Sloup v Čechách)**
 - mapová příprava po zimní závodní pauze
 - **1 den (květen 2019), Zátěžové testy - laktátová křivka (Praha)**
 - znalost laktátové křivky (aerobního a anaerobního prahu) je nezbytnou pomůckou pro kvalitní trénink, navíc umožňuje meziroční srovnání výkonnosti
 - **květen-červenec 2019, závody ČP**
 - **21.-23.6.2019, Nominační víkend (Zwettl, Rakousko)**
 - nominační závod na JMS 22.6.2019, ČP middle (AUT)
 - uzávěrka nominace na JMS 7.7.2019 po čtvrté etapě MTBO 5days
 - **9.-13.7.2019, Přípravné soustředění na JMS (Junior&Youth Camp, Plzeň)**
 - závěrečná fyzická i mapová příprava
 - **26.7.-4.8.2019, JUNIORSKÉ MISTROVSTVÍ SVĚTA (DÁNSKO)**
 - **srpen-září 2019, závody ČP (nominace na MEJ a MED)**
- předběžně:
- srovnávací závod 8.9.2019, ČP middle
 - uzávěrka nominace na MED a MEJ 15.9.2019 po skončení MČR (Sportcentrum Jičín)
- **1.-7.10.2019, MISTROVSTVÍ EVROPY JUNIORŮ A DOROSTU (NĚMECKO)**

V Praze 16.10.2018 Ing.Petr Lukavec