

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 (nominace na JMS)**

předběžně:

- **nominační závod na JMS 4.7.2019, ČP middle (v rámci MTBO 5days)**
- **uzávěrka nominace na JMS 7.7.2019 po čtvrté etapě MTBO 5days**

- **9.-12.7.2019, 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)**