

# LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2021/2022

---

## **ŽENSKA EKIPA SVETOVNI POKAL HITRI DISCIPLINI**

Odgovorni trener: **Stefan Abplanalp**

Vodja Panoge: Miha Verdnik

Predsednik strokovnega sveta Panoge: Grega Benedik

Predsednik Panoge: Iztok Klančnik

Kraj, datum

MARIBOR, 11.05.2021

**1. Uvodni del** (kratek povzetek težav iz lanske sezone, poudarek na organizacijskem delu in predvsem motivacijski del za nadgradnjo rezultata)

**2. Glavne naloge** (nadgradnja, zaporedna uspešnost na tekmovanjih, glavni cilji sezone: SP, WC, EC, FIS, napredek, sodelovanje z ostalimi ekipami, klubi za nižje range, povezava med trenerji)

### 3. Vodstvo in sestava ekipe

#### 1.1 Stroko

Zdravnik:		
-----------	--	--

**vno vodstvo** (dopolni in uredi skladno z dogovorom vodje):

	ime in priimek	opomba
Odgovorni trener	Stefan Abplanalp	
Trener + vodja teama	Darja Črnko	
Trener		
Kondicijski trener:	Jani Gril	
Fizioterapevt + kondicija na terenu	Tina Kobale	
Servis smuči + pomočnik	Aleš Sopotnik	
Zunanji sodelavec:	Sandi Šajn	akrobatika
Zunanji sodelavec:	Aljaž Vugrinec	akrobatika
Zunanji sodelavec:	Darja Kramberger	fizioterapevt
Zunanji sodelavec:	Lea Lukšič	nutricist
Zunanji sodelavec:	Rado Ribič	Terapevt APM
Zunanji sodelavec:	Jure Lekič	demonstrator

#### 1.2 Tekmovalci

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status 2019/2020
Ilka Štuhec	1990	ASK Branik	

**4. Načrt programa** (statistični prikaz obdobje: prehodno/pripravljalno/predtekmovalno/tekmovalno, vključuje naj tudi testiranja v laboratoriju ali v zunanjem okolju, zdravniški pregledi-celoten pregled aktivnosti v sezoni)

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Opomba
pripravljalno 01.06.-6.11.2020			
KONDICIJA	1.6.-25.7.20 Mb, Lj, Molunat		
SMUČANJE			
avgust	1.7.-16.8.20 SaasFee	15	
	17.-23.8.20 Zermatt	6	
september	1.-21.9.20 SaasFee	13	
	22.-28.20 Zermatt	6	
oktober	8.-22.10.20 Pitztal	10	
Predtekmovalno 7.11.-30.11.2020	7.-25.11.20 Copper Mountain	15	
Tekmovalno 1.12- 20.03.2021			
december	Tekmovanja, treningi	20	
januar	Tekmovanja, treningi	19	
februar	Tekmovanja, treningi	18	
marec	Tekmovanja, treningi	10	
Prehodno 20.3.-31.5.			
marec		5	
april		18	
maj			
Skupaj		155	

## 5. Opis načrtovanega cilja

- POGLEJ PRILOGE
- TRAININGSSTEUERUNG
- WORKING GOALS

Sommerplanung 2021 Team Ilka Stuhec

	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
	Übergang	Extensive	Extensive	Extensive/Intense	Extensive/Intense	Intense	Intense/Specific	Specific	Competition
1		1	1	1	1	1	1	1	1
2		2	2	2	2	2	2	2	2
3		3	3	3	3	3	3	3	3
4		4	4	4	4	4	4	4	4
5		5	5	5	5	5	5	5	5
6	Arrival	6	6	6	6	6	6	6	6
7	Petzen	7	Kondi Training	7	7	7	7	7	7
8	Speed/GS	8	8	8	8	8	8	8	8
9	Block	9	9	9	9	9	9	9	9
10		10	10	10	10	10	10	10	10
11		11	11	11	11	11	11	11	11
12		12	12	12	12	12	12	12	12
13		13	13	13	13	13	13	13	13
14		14	Kondi Training	14	14	14	14	14	14
15		15	15	15	15	15	15	15	15
16		16	16	16	16	16	16	16	16
17		17	17	17	17	17	17	17	17
18		18	18	18	18	18	18	18	18
19	Slovenien	19	19	19	19	19	19	19	19
20	Slalom	20	20	20	20	20	20	20	20
21	Block	21	Kondi Training	21	21	21	21	21	21
22		22	22	22	22	22	22	22	22
23		23	23	23	23	23	23	23	23
24		24	24	24	24	24	24	24	24
25		25	25	25	25	25	25	25	25
26		26	26	26	26	26	26	26	26
27		27	27	27	27	27	27	27	27
28		28	Kondi Training	28	28	28	28	28	28
29		29	29	29	29	29	29	29	29
30		30	30	30	30	30	30	30	30
31		31	31	31	31	31	31	31	31

  

#Ski	63	18	0	0	0	8	15	10	12
------	----	----	---	---	---	---	----	----	----

  

Disciplines Mai-November:	Ilka
GS	50% 30
Speed AF/SG	35% 23
SL/T	15% 10

  

#Snowdays	63
-----------	----

## 5.1 Rezultatski cilji

vrsta cilja/tekmovanje in rang tekmovanja (WC, EC, FIS, drugo)	načrtovani cilj	Opomba
<b>Svetovno prvenstvo</b>	medalja	
WC DH	Top 3	
WC SG	Top 12	
WC AC	Top 15	
WC tehnične	Po 500 WCSL - start	

## 6. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

(opiši aktiven način sodelovanja in vključitev v program trenažnega procesa: zdravniška služba, fizioterapevti, nutricionisti...)

## 7. Opremljevalci (navedi morebitne težave ali predloge za vodjo panoge, za utrditev boljših pogojev za doseganje rezultata)

-maže-smuči-obutev-palice-očala-tekmovalni dres-drugo

## 8. Servis opremljevalcev (pričakovanja sodelovanja, morebitni napotki,...)

Vse poteka po dogovorih. NI težav.

## 10. Ostalo pomembno za vrhunski rezultat