

## HVS

Izbornik ( Materijal za I.O.HVS-a, 21. studeni 2015.)

2015. Okvirni planovi rada za sezonu 2015/2016, S,U23,J,

Listopad	Trajanje dana		Razina	Napomena
8. ili 11. 24.	Zaton, Lim	1-2 10-14 dana		Zagreb, nakon HVP, (2.-4.10.2015.), treneri ( M2x, M1x poseban program )
31. ? Ili ***	Bern Zaton, Lim	1 10-14 dana	SA,U23,J	Zagreb i regije, 1x, 2- ( M2x, M1x poseban program ) Armada cup ( M1x) prvo okupljanje, klubovi, poželjno
<b>Studenti</b>				
06.15.***	Zaton ?	10	seniori	Zaton, ?
7.-8.	Torino		M2x	Silver skif regata
19.-22.	Sarasota, USA			
19.-22.*** ili			svi	u klubovima
Ergo 30 min kontrola Kontrola VO2max Kontrola laktati ergo Obilazak klubova				
<b>Prosinac</b>				
5./6. Ili 12./13.			HVS	
28.-30. +ili		10-14 dana	svi	( M2x, M1x poseban program ) u klubovima HVS, klubovi
Seminar za trenere Pripreme na vodi, snijegu Ergo 30 min kontrola Kontrola VO2max, laktati ergo				

2016.

OKVIRNI PLAN I PROGRAM RADA SENIORI "A" 2016. (Prijedlog podložan promjenama)				
		Trajanje dana	Razina	Napomena
<b>Siječanj</b>				
27.-30.	Pripreme snijeg Pripreme snijeg Vikend pripreme na vodi Kontrola ergometar 30min	10-14 5 1	HVS svi	klubovi poželjno - seniori M2x,M1x, poseban program izborna vrsta poziv, klub poželjno u klubovima
<b>Veljača</b>				
04.-14.	Pripreme voda <b>Kontrola Ergo 6000m</b>	11	svi	M2x,M1x, poseban program
20.	Pripreme	10-14	HVS	izborna vrsta poziv, klub poželjno
25.→	Kontrola laktati voda			
<b>Ožujak</b>				
→6.	Šibenik-Zaton <i>Daljinska regata</i>			izborna vrsta poziv obvezno, klub poželjno
12.	<b>Rijeka Ergo 2000m kontrola</b>		svi	HVP ergometri, izborna vrsta poziv obvezno, klub poželjno
19.	Daljinska regata		svi	izborna vrsta poziv obvezno, klub poželjno
26.	OPZ, ili regata kup, regija		svi	2000m, prema potrebi
<b>Travanj</b>				
xx.-xx.	Zagreb Pripreme	3-5		
9.-10.	<b>Zagreb Croatia Open</b>	3	svi	
xx.-xx.	Pripreme, kontrole VO2max, laktat voda			
16.-17.	Varese 1. Svjetski kup		HVS	
23.-24.	Zagreb Inter city regata			prema potrebi
<b>Svibanj</b>				
xx.-xx.	Pripreme	5		
5.-8.	<b>Brandenburg Europsko prvenstvo</b>		FISA	rezervna regata
xx.-xx.	Essen Zagreb Pripreme	4		
22.-25.	<b>Luzern OI kvalifikacijska regata</b>			
26.-29.	Luzern 1. Svjetski kup	5	FISA	seniori

<b>Lipanj</b>					
xx.-xx.	Zagreb	Pripreme	13		
10.-12.	Bled	Međunarodna regata	3		prema potrebi
15.-19.	<b>Poznan</b>	3. Svjetski kup	6	FISA	

<b>Srpanj</b>					
xx	Peruća, Rama	Pripreme	8+15		
30.		"CRTA"			"zadnja šansa", rok prijava 05.08.2016.
<b>Kolovoz</b>					
xx		Pripreme voda	5		
<b>6.-13./14.</b>					
	Rio de Janeiro	Olimpijske igre			
20.→	Rotterdam	Svjetsko juniorsko prvenstvo	7	FISA	
	Rotterdam	Svjetsko sen U23 prvenstvo	7	FISA	
28.→	Rotterdam	Svjetsko seniorsko A ne OI prvenstvo	7	FISA	
<b>Rujan</b>					
23.-25.	Zagreb	HVP		HVS	<b>Prelazni period</b>
<b>Listopad</b>					
xx	ZG i regije	Analiza sezone, sastanak treneri daljinska regata		svi	<i>inicijalno stanje</i>
<b>Studeni</b>					
xx		FISA Coaches conference			
		Prvo okupljanje za 2017/pripreme Inicijalni testovi Ergo 30'	10		
<b>Prosinac</b>					
		Ergo 30min, pripreme			

2016.

OKVIRNI PLAN I PROGRAM RADA SENIORI "U23 " 2016. (1994-1997) (Prijedlog podložan promjenama)				
	Trajanje dana	Razina	Napomena	
<b>Siječanj</b>	Pripreme snijeg ili Voda			poželjno
27.-30.	Kontrola ergometar 30min	1	svi	Školski praznici (24.12.3014.-10.01.2016.)
<b>Veljača</b>				
20.	centri <b>Kontrola Ergo 6000m</b>		svi	
25.→	Šibenik, ili... Pripreme Kontrola laktati voda	10-14	HVS	izborna vrsta poziv, klub poželjno
<b>Ožujak</b>				
→6.	Šibenik-Zaton <i>Daljinska regata</i>			izborna vrsta poziv obvezno, klub poželjno
12.	<b>Rijeka</b> Zagreb i regije Zagreb, regije		svi	HVP ergometri, izborna vrsta poziv obvezno, klub poželjno
19.	<b>Ergo 2000m kontrola</b> Daljinska regata		svi	izborna vrsta poziv obvezno, klub poželjno
26.	OPZ, ili regata kup, regija		svi	2000m, prema potrebi
<b>Travanj</b>				
xx.-xx.	Zagreb Pripreme	3-5		
9.-10.	<b>Zagreb</b> Pripreme, kontrole VO2max, laktat voda	3	svi	
xx.-xx.				
16.-17.	Varese 1. Svjetski kup		HVS	
23.-24.	Zagreb Inter city regata			prema potrebi
<b>Svibanj</b>				
xx.-xx.				
5.-8.	<b>Brandenburg</b> Pripreme	5	FISA	
xx.-xx.	Essen Zagreb Međunarodna regata	4		rezervna regata
22.-25-	<b>Luzern</b> Pripreme			
26.-29.	<b>Luzern</b> 1. Svjetski kup	5	FISA	seniori
<b>Lipanj</b>				
xx.-xx.	Zagreb Pripreme	13		
10.-12.	Bled Međunarodna regata	3		izborna vrsta, kriterij
15.-19.	<b>Poznan</b> 3. Svjetski kup	6	FISA	

<b>Srpanj</b>						
xx	Peruća, Rama	Pripreme	8+15			
30.		"CRTA"				"zadnja šansa", rok prijava 05.08.2016.
<b>Kolovoz</b>						
		Pripreme	12			
20.-28.	Rotterdam	Svjetsko sen U23 prvenstvo	9			( i sen A, ako nema "A" posade sa normom)
<b>Rujan</b>						<b>Prelazni period</b>
23.-25.	Zagreb	HVP		HVS		
<b>Listopad</b>						
xx	ZG i regije	Analiza sezone, sastanak treneri daljinska regata		svi		inicijalno stanje
<b>Studeni</b>						
xx		FISA Coaches conference				
		Prvo okupljanje za 2017/pripreme Inicijalni testovi Ergo 30'	10			
<b>Prosinac</b>						
		Ergo 30min, pripreme				

2016.

OKVIRNI PLAN I PROGRAM RADA JUNIORI 2016. (1998-1999) (plan podložan promjenama)						
		Trajanje dana	Razina	Napomena		
<b>Siječanj</b>	(24.12.-10.01.2016.) Split	Pripreme (juniori) (Zimski praznici) <i>Pripreme snijeg</i> Kontrola ergometer 30min	7-10	HVS ,klub	klubovi poželjno priključiti i perspektivne ( <b>sastanak treneri</b> )	
27.-30.			8	svi	klub poželjno u klubovima	
<b>Veljača</b>						
<b>20.</b>		<b>Kontrola ergo 6000m</b>		<b>svi</b>		
25.→	Šibenik, Zaton	Pripreme/daljinska Kontrola laktati voda	10	HVS HVS	izborna vrsta poziv, klub poželjno	
<b>Ožujak</b>						
→6.						
<b>12.</b>	<b>Rijeka</b>	<b>Ergo 2000m kontrola</b>		<b>svi</b>	HVP ergometri, izborna vrsta poziv obvezno, klub poželjno	
19.	Zagreb i regije Zagreb	Daljinska regata Pripreme, testovi		svi	izborna vrsta poziv obvezno, klub poželjno Školski praznici ( sastanak treneri)	
19.-26.→						
<b>Travanj</b>						
<b>9.-10.</b>	<b>Zagreb</b>	<b>Croatia Open</b>		<b>svi</b>	prema potrebi	
23./24.	Zagreb	Zagreb Inter-city regata				
<b>Svibanj</b>						
<b>7.-8.</b>	<b>München</b>	<b>Međunarodna regata</b>	<b>3</b>		izborna vrsta poziv, klub poželjno	
20.-22.	Brno	Međunarodna regata	3		prema potrebi	
<b>Lipanj</b>						
4.-5.	Zagreb	International Rowing Regatta			prema potrebi	
<b>10.-12.</b>	<b>Bled</b>	<b>Međunarodna regata</b> Pripreme	<b>3</b> 5-10	<b>HVS</b>	izborna vrsta poziv kontrola, klub poželjno	

<b>Srpanj</b>						
9.-10.	<b>Trakai</b>	<b>Europsko prvenstvo juniori</b>	4	HVS		
xx	Rama	Pripreme, ST sastanak	10			"zadnja šansa", rok prijava 05.08.2016.
30.		"CRTA"				
<b>Kolovoz</b>						
xx	Rama, Zagreb	Pripreme	15			
20.-28.	<b>Rotterdam</b>	<b>Svjetsko juniorsko prvenstvo</b>	9			
<b>Rujan</b>					<b>Prelazni period</b>	
23.-25.	<b>Zagreb</b>	<b>HVP</b>		HVS		
<b>Listopad</b>						
xx	ZG i regije	Analiza sezone, sastanak treneri daljinska regata		svi		inicijalno stanje
<b>Studeni</b>						
xx		FISA Coaches conference				
		Prvo okupljanje za 2017/pripreme	10			
		Inicijalni testovi				
		Ergo 30'				
<b>Prosinac</b>		Ergo 30min, pripreme				

Detaljniji program rada (etape, makro-mikrociklusi) izradit će se na osnovu rezultata dobivenih na prvim kontrolama tijekom X-XII/2015. (ergo 30', VO2max, snaga), u skladu sa kalendarom natjecanja i principima periodizacije treninga, a sadržavat će model - preporuke za upravljanje i kontrolu procesa treninga prema zonama opterećenja najčešće prihvaćenim u klubovima HVS-a.

Tehnika veslanja - preporuča se za primjenu " jedinstveni model" za sve klubove HVS-a podijeljen klubovima još u jesen 2012.

Obilazak klubova planira se nakon prvog okupljanja/seminara za trenere počevši od listopada 2015.