

RAZVOJNI KAMP HTS-a
Pula 25.-28.4.2019.

Ove godine kao kriterijska utrka od prošle godine odabrana je PH Supersprint triatlon 2018. u organizaciji Tk Petar Zrinski. U uži izbor sudionika kampa ušli su svi oni potentni triatlonci koji nisu u užem izboru Juniorske reprezentacije Hrvatske, te najbolje plasirani kadeti odnosno mlađi kadeti prema ukupnom poretku navedene utrke.

Slijedi popis izabranih (rezerve će biti pozvane ukoliko netko od prvih četvero ne bude u mogućnosti prisustvovati pripremama):

Muškarci

1. Karlo Kirinčić – Tk Pula
2. Barac Gabriel - Tk Rival
3. Niko Matas – Tk Pula
4. Lukas Padmosoekarto – Tk Swibir

Rezerva muškarci

1. Čosić Maks – Tk Swibir
2. Ivančić Giani – Tk Pula

Žene

1. Leonarda Pavlin – Tk Pula
2. Valinčić Aurora - Tk Rival
3. Fornažar Nicole - Tk Pula
4. Marinić Lana – Tk Swibir

Rezerva žene

1. Kinkela Tia – Tk Matulji
2. Šporčić Roza – Tk Maksimir

Ovaj popis nije popis reprezentativaca.

Prethodno ste primili obavijest o provedbi testiranja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te antropometrijskih osobina triatlonaca u RH.

U napomeni navedenog dokumenta stoji:

„U sljedećoj (2020.) natjecateljskoj sezoni, podatci dobiveni ovakvim oblikom testiranja služiti će kao kriterijska mjerila u izboru sportaša za ulazak u reprezentaciju Hrvatske, odlazak na razvojne kampove i sl. S obzirom na važnost testiranja, treneri će pravovremeno biti obaviješteni o datumima testiranja kako bi adekvatno planirali treninge svojim sportašima.“

S time rečeno, od sljedeće natjecateljske godine, kriterij će biti nešto drugačije određeni što će nam pomoći na najtočniji način odrediti reprezentativce, polaznike na kampove i akcije reprezentacije. Biti će određene ogledne i glavne utrke u Hrvatskoj ili inozemstvu kako bi procjena kvalitete sportaša bila što točnija.

Raspored treninga razvojnog kampa – Pula, 25.-28.4.2019.

Jutro

25.- 28.4.2019.	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
Doručak	/	7:00 - 7:45	7:00 - 7:45	7:00 - 7:45
Vrijeme	/	8:15 – 9:45	8:15 – 9:45	8:15 – 9:45
Disciplina	/	Biciklizam	Biciklizam	Plivanje/ ili Brick
Tip treninga	/	Tehnika - poligon	Grupna vožnja	

Vrijeme	/	10:30 – 12:00	10:30 – 12:00	/
Disciplina	/	Plivanje	Plivanje	/
Tip treninga	/	Low aerobic – tehnika, vježbe snage	Brzina	/

Popodne

Ručak	<i>Dolazak sportaša 16:00</i>	12:00 – 14:00	12:00 – 14:00	12:00 – 14:00
Vrijeme	17:00 – 18:30	16:00 – 17:30	16:00 – 17:30	
Disciplina	Trčanje	Trčanje	Trčanje	
Tip treninga	Low aerobic + vježbe snage	Fartlek – Treshold	Low aerobic – škola trčanja, vježbe snage	ODLAZAK SPORTAŠA

Večer

Večera	19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	/
Edukacija & briefing	20:15 – 21:30	20:15 – 21:30	Odlazak u razgledavanje grada	/
Odlazak u sobe	22:00	22:00	22:00	/

Popis potrebnih stvari koje sportaši trebaju donijeti na kamp su:

- Bicikl, kaciga, sprinterice za bicikl
- Tenisice za trčanje
- Kostim/gaće za plivanje, naočale za plivanje x2, peraje, pale, daska za plivanje, avion za plivanje

U Puli, 11.4. 2019.

Branko Matić, prof.

Trenner za razvoj sporta