

Plán přípravy 2022

– Juniorská reprezentace a Výběr dorostu ČR v MTBO

- **19.-20.3.2022, Úvodní sraz sezóny (Klánovice)**
 - seznámení s plánem přípravy, rozpočtem, nominačními kritérii, termínovkou závodů 2022 atd.
 - seznámení nováčků s týmem, socializace
 - mapová příprava
- **26.3.-3.4.2022, Objemové silniční soustředění (Toskánsko)**
 - obnovení pohybových stereotypů, zvýšení množství najetých kilometrů, trénink aerobního metabolismu a speciální vytrvalosti
- **8.-12.4.2022, 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.
- **15.-18.4.2022, Velikonoční mapové soustředění (Jesenice)**
 - mapová příprava po zimní závodní pauze
- **1 den (březen-duben 2022), Zátěžové testy - laktátová křivka (Plzeň)**
 - znalost laktátové křivky (aerobního a anaerobního prahu) je nezbytnou pomůckou pro kvalitní trénink, navíc umožňuje meziroční srovnání výkonnosti
- **23.-24.4.2022 (Maďarsko) a 30.4.-1.5.2022 (ČP Krasnice) – nominace na MED+MEJ**
 - uzávěrka nominace na MED+MEJ 1.5.2022
- **16.-23.5.2022, MISTROVSTVÍ EVROPY JUNIORŮ A DOROSTU (LITVA)**
- **květen-červenec 2022, závody ČP**
- **2.7.2022, nominační závod na JMS (Velká Bystřice, GIG)**
 - uzávěrka nominace na JMS 6.7.2022 po skončení MTBO 5days
- **12.-21.7.2022, JUNIORSKÉ MISTROVSTVÍ SVĚTA (ŠVÉDSKO)**
- **srpen-září 2022, závody ČP**