

## **Plán přípravy 2020**

### **– Juniorská reprezentace a Výběr dorostu ČR v MTBO**

- **1.-3.11.2019, Úvodní sraz sezóny (Nové Město na Moravě)**
  - seznámení s plánem přípravy, rozpočtem, předpokládanými počty nominačních míst, termínovkou závodů 2020 atd.
  - technika jízdy na kole
  - seznámení nováčků s týmem, socializace
  
- **Zátěžové testy - laktátová křivka (WinPeaks Plzeň, termíny individuálně)**
  - znalost laktátové křivky (aerobního a anaerobního prahu) je nezbytnou pomůckou pro kvalitní trénink, navíc umožňuje meziroční srovnání výkonnosti
  
- **3.-12.4.2020, Objemové silniční soustředění (Toskánsko)**
  - obnovení pohybových stereotypů, zvýšení množství najetých kilometrů, trénink aerobního metabolismu a speciální vytrvalosti
  
- **24.-26.4.2020, Mapové soustředění (Jičín)**
  - mapová příprava po zimní závodní pauze
  
- **10.-17.5.2020, MISTROVSTVÍ EVROPY JUNIORŮ A DOROSTU (PORTUGALSKO)**
  
- květen-červenec 2020, závody ČP
  
- **Nominace na JMS**
  - **nominační závod na JMS 2.7.2020, úvodní závod MTBO Orient express (GIG)**
  - **uzávěrka nominace na JMS 4.7.2020 po třetí etapě MTBO Orient express**
  
- **6.-8.7.2020, Orient express Training camp (Svratouch)**
  - **mapová příprava**
  
- **8.-11.8.2020, Oficiální tréninkový kemp pro MS2020 (Olomouc)**
  - **závěrečná mapová i fyzická příprava před JMS**
  
- **15.-23.8.2020, JUNIORSKÉ MISTROVSTVÍ SVĚTA (ČESKÁ REPUBLIKA)**