

PLAN DELA ZA SEZONO

2011/2012

Za skupino mlajših cicibanov in cicibank

Letnik 2003 in 2004

1. SKUPINA MLAJŠIH CICIBANOV IN CICIBANK

V prihodnji sezoni bo v skupino vključenih 8 tekmovalcev

IME IN PRIIMEK	LETNIK
Lara Demšar	2003
Nika Demšar	2003
Luka Kustec	2003
Nejc Jemec	2003
Taj dolenc	2003
Luka Bogataj	2004
Nejc Oman	2004
Kaja Dolenc	2004

Trener: Maja Dekleva

Pomočnik: Staš Mlakar

2. PROGRAM TRENINGOV

KONDICIJSKI TRENINGI: Treningi bodo potekali trikrat tedensko, če bo lepo vreme bomo treninge izvajali zunaj, v naravi, z čim več igrami, koordinacijskimi vajami, vajami za ravnotežje, vajami za moč,...

Planiranih je 80 kondicijskih treningov.

TRENINGI NA SNEGU:S treningi na snegu bomo pričeli oktobra in končali aprila, vse je odvisno od snežnih pogojev na naših smučiščih. S smučarskimi treningi bomo najverjetneje pričeli v Avstriji, ko pa bodo snežni pogoji na naših smučiščih zadovoljivi, bomo hodili na nam najbližje smučišče.preden se bodo pričela tekmovanja, bomo dali poudarek na šoli smučanja , ko pa se bodo pričela tekmovanja, bomo čim več treningov posvetili med vratci. Planiranih je približno 70 snežnih treningov, in še okoli 12 tekem (regijske in Pokal ciciban)

Treningi bodo potekali:

- AVSTRIJA ((Mölltal, Turracher) 10 DNI
- Stari vrh, Soriška planina, Krvavec,Cerkno, do 60 DNI

3. CILJI SEZONE

Cilji prihajajoče sezone je omogočiti vsem tekmovalcem dovolj veliko bazo znanja na snegu, kot tudi na kondicijskih treningih. Da dosežemo dobro sodelovanje z otroki, starši in vodstvom kluba.

4. OPREMA

- Vsi tisti tekmovalci ki bodo tekmovali na regijskih tekmah, bodo potrebovali ustrezno zavarovanje, (modra kartica)
- Smučarsko opremo bomo naročevali septembra, predlagam en par smuči, ker otroci niso sposobni na tekme nositi po dva para smuči.
- Predlagam nakup letne smučarske karte za slovenska smučišča

Upam da bomo z dobrim sodelovanje in trdim delom uspešno izpeljali plan dela v prihajajoči sezoni