

PLAN DELA ZA SEZONO

2011/2012

***Za skupino starejših cicibanov in cicibank
letnik 2001 in 2002***

**1. SKUPINA STAREJŠIH CICIBANOV IN CICIBANK bo v prihodnji sezoni predvidoma štela
16 otrok:**

Ime in priimek	Letnik
Gal Misson	2001
Gašper Šinkovec	2001
Katarina Potočnik	2001
Oto Vraničar	2001
Rebeka Oblak	2001
Tim Kalan	2001
Anja Čerin	2002
Jaka Trdina	2002
Marcel Misson	2002
Marta Rihtaršič	2002
Martin Križaj	2002
Nika Krajnc	2002
Nina Kalshoven	2002
Oskar Škulj	2002
Patrik Slapar	2002
Samo Pucihar	2002

Trener: Tadej Trdina

Pomočnica: Klavdija Potočnik

2. PROGRAM TRENINGOV

2.1. KONDICIJSKI TRENINGI

Kondicijske treninge bomo imeli skozi celo leto štirikrat tedensko, ob lepem vremenu bomo izvajali treninge na prostem. V celem letu je planiranih okoli 130 kondicijskih treningov. Poleg rednih terminov, bomo imeli konec junija na morju in konec avgusta, še skupne kondicijske priprave.

2.2. TRENINGI NA SNEGU

S treningi na snegu bomo pričeli oktobra in končali predvidoma v začetku maja. Dokler žičnice na slovenskih smučiščih ne bodo obratovala, bomo hodili v Avstrijo (Mölltal, Turracher), ko bodo

le-te pričele z obratovanjem, bomo hodili na nam najbližje smučišče. Do prvih tekmovanj bo poudarek na šoli smučanja, prostem smučanju in izboljševanju tehnike. V času tekmovanj bomo poizkušali pridobljeno znanje prenesti še na treninge med vratci, kjer bo poudarek na veleslalomu, nekaj pa bo tudi slalom treningov s kratkimi količki. Planiranih je skupno 90-100 snežnih dni, od tega okoli petnajst tekem (Pokal ciciban, regijske in državne tekme).

Treningi na snegu bodo potekali v/na:

- Avstrija (Mölltal, Turracher) do 30 dni
- Stari vrh, Krvavec, Soriška planina, do 70 dni

3. CILJI SEZONE

Cilji prihajajoče sezone so razvijati vsesplošne sposobnosti tekmovalcev tako na snegu, kot na kondicijskih treningih, ter jim omogočiti dovolj veliko bazo znanja za nadaljnji razvoj. Vse to lahko dosežemo le z dobro organiziranostjo celotne skupine in s pravim pristopom vseh, tako trenerjev, otrok, staršev in vodstva kluba.

4. OSTALO

- Vsi tekmovalci bodo pred prvimi tekmami zdravniško pregledani in ustrezno zavarovani

Upam, da bomo s trdim delom in dobro organiziranostjo uspešno realizirali plan dela tudi v prihajajoči sezoni.