



MAGYAR ORSZÁGOS KORCSOLYÁZÓ SZÖVETSÉG

GYORSASÁGI ÁGAZAT

2017-2018-AS SZEZON SZAKMAI TERVE

A MAGYAR RÖVIDPÁLYÁS GYORSKORCSOLYA OLIMPIAI KERET 2017-2018 ÉVI TÖMÖRÍTETT SZAKMAI PROGRAMJA

Felkészülési és versenyidényünk legfontosabb állomásai:

Edzőtáborok:

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| 1. 2017.04.24-04.28. | Mátraháza |
| 2. 2017.06.11-07.07. | Calgary (Kanada) |
| 3. 2017.07.17-08.05. | Courmayeur (Olaszország) |
| 4. 2017.09.04-09.20. | Courmayeur (Olaszország) |
| 5. 2017.10.28-11.08. | Pyeongchang (Korea) |
| 6. 2017.12.10-12.23. | Courmayeur (Olaszország) |

Olimpiai kvalifikációs versenyek:

- | | |
|----------------------|-----------|
| 1. 2017.09.28-10.01. | Budapest |
| 2. 2017.10.05-10.08. | Dordrecht |
| 3. 2017.11.09-11.12. | Shanghai |
| 4. 2017.11.16-11.19. | Seoul |

A 2017-2018-as idény alapozását 2017.04.17-én megkezdtük.

Innen egészen 2017.06.10-ig Magyarországon végeznénk el feladatainkat, melyek a következők:

Módszertani eszközök:

Jég:

- Technika, koordináció, csapatjáték

Kiemelt intenzitás zónák:

- Aerob extenzív
- Aerob intenzív

Másodlagos intenzitás zónák:

- Anaerob extenzív
- Anaerob intenzív

Szárazföldi edzés:

- | | |
|--|--------------------------------------|
| • Imitációs edzések | • Mobilizációs-stabilizációs edzések |
| • Gyorsaság, robbanékonyság képességfejlesztés | • Nyújtás, önmasszázs |
| • Koordináció fejlesztés | • Futás-kerékpár regeneráció |
| • Konditermi erőfejlesztés | |

Kiegészítő eljárások:

- Nyugalmi és terheléses orvosi vizsgálatok
- Terhelés diagnosztikai kontroll
- Masszázs, jégkamra

Mindenképpen meg kell említeni, hogy ebben az időszakban hegyi terepen végrehajtott edzések is illeszkednek a programba. Módszertani alap: ami a hegyen található...**EMELKEDŐ**

Az emelkedő leküzdése kiválóan építi fel a jeges terheléshez hasonló izomkontrakciót, mely a gyorskorcsolyázó pozícióban fellépő élettani hatásokhoz hasonlatos, a szervezetben lejátszódó folyamatokat generál.

Edzéselemek: különböző intenzitás faktorú és volumenű futások, imitációs gyakorlatok, szökdelések.

Ennek jegyében szeretnénk beiktatni egy ötnapos mátraházi edzőtábort április 24.-28. között.

Június 11. és július 07-e között Calgaryban (Kanada) szeretnénk egy négyhetes edzőtáborba vinni versenyzőinket és stábunk nagy részét.

A helyszínválasztás okai:

Évek óta a nyári alapozás legfontosabb állomása egy három hetes edzőtábor. Ennek helyszíne az olaszországi Bormio volt sokáig. Szerettük volna a helyszínváltoztatással járó új impulzusok pozitív reakcióira támaszkodva is emelni a terhelhetőség lehetőségeit.

Ezt az előző évben már megtettük. Calgary a kanadai gyorskorcsolyázás fellegvára. Bízvást számíthattunk arra, hogy edzéseink körülményei kiválóak lesznek. Nem csalatkoztunk, a legmagasabb követelményeknek is megfelelnek. A tengerszint feletti magasság is 1045m, ami közelítteti az ebben a táborban és időben általunk megszokottakat.

Az edzőtábor céljai:

- Az általános alapozó időszak lezárása és speciális elkezdése.
- Új felszerelések "bekorcsolyázása".
- Edzéstervekben meghatározott feladatok maradéktalan végrehajtása.

Módszertani eszközök:

Jég:

- Technika, speciális állóképesség

Kiemelt intenzitás zónák:

- Aerob extenzív
- Aerob intenzív
- Anaerob extenzív
- Anaerob intenzív

Másodlagos intenzitás zónák:

- Anaerob alaktacid

Szárazföldi edzés:

- Imitációs edzések
- Gyorsaság, robbanékonyság képességfejlesztés
- Koordináció fejlesztés
- Konditermi erőfejlesztés
- Mobilizációs-stabilizációs edzések
- Nyújtás, önmasszázs
- Futás-kerékpár regeneráció

Kiegészítő eljárások:

- Terhelés diagnosztikai kontroll
- Masszázs

Július 08-tól július 16-ig nyári szabadság, melyből a 12-16-ig terjedő időszakot egy egyelőre még nem kijelölt helyszínen a korcsolyázókkal együtt szeretnénk eltölteni, napi egy közös edzés jellegű könnyű foglalkozás keretei közt.

Terveink szerint július 17. - augusztus 05. között Courmayeur (Olaszország) adna otthont következő három hetesre tervezett edzőtáborunknak.

Helyszínválasztás okai:

Magaslat, 1224m-en fekszik. Az Európában megrendezésre kerülő kvalifikációs versenyek miatt további állomásainkra nem szeretnénk az "öreg" kontinenst elhagyni. Nem szeretnénk az időzóna átállásból való hátrányokkal ez esetben már időt veszíteni.

Az edzőtábor céljai:

- Speciális alapozó időszak gerincének optimális kivitelezése.
- Edzéstervekben meghatározott feladatok maradéktalan végrehajtása.

Módszertani eszközök:

Jég:

- Technika, speciális állóképesség, közép és hosszútávú specifikumok

Kiemelt intenzitás zónák:

- | | |
|------------------|--------------------|
| • Aerob extenzív | • Anaerob extenzív |
| • Aerob intenzív | • Anaerob intenzív |

Másodlagos intenzitás zónák:

- Anaerob alaktacid

Szárazföldi edzés:

- Imitációs edzések
- Gyorsaság, robbanékonyság képességfejlesztés
- Koordináció fejlesztés
- Konditermi erőfejlesztés
- Mobilizációs-stabilizációs edzések
- Nyújtás, önmasszázs
- Futás-kerékpár regeneráció

Kiegészítő eljárások:

- Terhelés diagnosztikai kontroll
- Masszázs

Augusztus 06-tól szeptember 03-ig itthon folytatnánk felkészülésünket egyre erősödő verseny specifikumokkal.

Szeptember 04-20. között még egy edzőtábort szerveznénk.

Célja az utolsó edzőtábori haszonkulcs elhelyezése a rendkívül fontos kvalifikációs versenyekre. Narratívánk elsősorban Courmayeur újra, főleg, ha az ezt megelőző táborozás utáni élettani, fiziológiai és teljesítménybéli mutatók ezt visszaigazolják majd.

Módszertani eszközök:

Jég:

- Versenyspecifikumok az összes intenzitás zónában.

Kiemelt intenzitás zónák:

- Aerob extenzív
- Aerob intenzív
- Anaerob extenzív
- Anaerob intenzív
- Anaerob alaktacid

Szárazföldi edzés:

- Imitációs edzések
- Gyorsaság, robbanékonyság képességfejlesztés
- Konditermi erőfejlesztés
- Mobilizációs-stabilizációs edzések
- Nyújtás, önmasszázs
- Futás-kerékpár regeneráció

Kiegészítő eljárások:

- Terhelés diagnosztikai kontroll
- Masszázs

Az edzőtábor után pár napig Budapesten élezzük ki formánkat az első kvalifikációs Világkupára, mely nagyszerű módon Budapesten kerül megrendezésre 2017.09.28-30. között.

Ez után fogunk átutazni Dordrechtbe a második európai kvalifikációs versenyre, amely a budapesti verseny után egy héttel bonyolódik majd le 2017.10. 06-07-08-án.

Október 09-től 27-ig hazai környezetben készülünk, majd október 28. - november 8. között Pyeongchang-ban (Dél-Korea) az olimpia helyszínén szeretnénk edzőtáborozni az ázsiai kvalifikációs világkupákra.

Ezek helyszínei:

1. Shanghai 2017.11.10-13.
2. Seoul 2017.11.17-19.

Remélhetőleg a maximális mennyiségű indulási jogot sikerül kiharcolnunk, mint egyéniben, mint csapatban és ennek megfelelően innentől mindent az Olimpián történő sikeres szereplésnek vethetünk alá.

Ez a "minden" tehát a hosszú újraalapozás november 20. és december 9. között Budapesten kezdődne el, majd december 10.-től újra Courmayeur (Olaszország) lenne a kiválasztott helyszín egy edzőtáborra mely karácsony előtt december 23.-án zárulna.

Ezen edzőtábor szakmai programja teljes mértékben a versenyzők akkori aktuális fizikai és mentális állapotából fog táplálkozni. Ehhez széles spektrumú orvosi felméréseket kell végeznünk. Valószínűsíthetően az általános és speciális alapok újraépítése lesz a legfontosabb feladat. Ez a 2017-es felkészülési és versenyidény tömörített tervezete.

Zhang Jing
Bánhidi Ákos
Olimpiai short track keret edzői

A SHORT TRACK UTÁNPÓTLÁS VÁLOGATOTT SPORTSZAKMAI TERVE A 2017-2018-AS SZEZONRA VONATKOZÓAN

1. Az Utánpótlás válogatott célkitűzései, azok megvalósítása

Utánpótlás Válogatott célja az ország különböző városaiban működő utánpótlásműhelyek tehetséges versenyzőit felkarolni, számukra központi felkészülést biztosítani, edzőtáborokat szervezni, versenyeken való részvételt biztosítani, megteremteni a felkészüléshez nélkülözhetetlen jeges edzéseken való részvétel lehetőséget, folyamatosan új impulzusokat adni az olimpiai keretnél dolgozó szakemberek bevonásával és utat mutatni az olimpiai keretbe történő bekerüléshez. Emellett a 2017-18-as szezonban beinduló HERAKLÉSZ PROGRAM beindítása, szakmai tartalmának és hozzáadott értékeinek eredményes alkalmazása.

Az alább zöld színnel kiemelt versenyzők a HERAKLÉSZ PROGRAMBA az edzőbizottság által javasoltak névsora.

Fiúk:

1	Tiborc	Dániel	MTK	2000.03.10	Junior "A"
2	Vajda	Balázs	MTK	2000.05.12	Junior "A"
3	Révész	Gergő	SZKE	2000.09.14	Junior "B"
4	Kmetykó	Péter	TKKSE	2001.07.19	Junior "B"
5	Szigeti	Ádám	MTK	2001.09.12	Junior "B"
6	Talabos	Attila	MTK	2002.01.31	Junior "B"
7	Bontovics	Balázs	MTK	2002.04.04	Junior "B"
8	Gera	Márton	TKKSE	2002.10.06	Junior "C"
9	Nógrádi	Bence	TKKSE	2002.07.29	Junior "C"
10	Zsigó	Máté	JSE	2002.10.08	Junior "C"
11	Zsigó	Bence	JSE	2002.10.08	Junior "C"
12	Jászapáti	Péter	SZKE	2003.02.07	Junior "C"
13	Sirály	Benő	MTK	2003.04.02	Junior "C"

Lányok:

1	Vágvölgyi	Mercédesz	MTK	2000.02.22	Junior "A"
2	Túri	Anna	JSE	2001.05.30	Junior "B"
3	Varga	Regina Eszter	MTK	2001.07.18	Junior "B"
4	Nagy	Netti	JSE	2001.11.19	Junior "B"
5	Katona	Lilla	PSN	2002.02.26	Junior "B"
6	Somogyi	Barbara	JSE	2002.08.09	Junior "C"
7	Dobrán	Fanni	MTK	2002.12.23	Junior "C"
8	Nagy	Anna Kerubina	JSE	2002.10.25	Junior "C"
9	Albert	Viktória	MTK	2003.02.08	Junior "C"
10	Ozsváth	Lili	SZKE	2003.12.01	Junior "C"
11	Dobrán	Flóra	MTK	2004.08.22	Junior "D"

Az alábbi két táblázat a tehetségtámogató programban szereplő versenyzőket tartalmazza:

Fiúk:

1	Szarvasi	Péter	MTK	2003.09.22	Junior "C"
2	Szilágyi	Ábel	TKKSE	2004.12.28	Junior "D"
3	Major	Dominik	JSE	2006.07.28	Junior "E"
4	Tachmann	Máté	JSE	2005.01.29	Junior "D"
5	Czank Varga	Benjamin	TKKSE	2005.08.01	Junior "D"
6	Csizmadia	Márk	MTK	2005.05.04	Junior "D"
7	Krausz	Ármin	MTK	2004.06.27	Junior "C"
8	Kókai	Balázs	DJKSE	2005.07.25	Junior "D"
9	Liszli	Gábor	SZKE	2006.08.10	Junior "E"
10	Pető	Bendegúz	JSE	2007.02.21	Junior "E"
11	Zólyomi	László	MTK	2005.03.19	Junior "D"
12	Vágfalvi	Máté	SZKE	2006.10.17	Junior "E"
13	Hegedűs	László	TKKSE	2006.07.26	Junior "E"
14	Kalmár	Botond	SZKE	2005.08.18	Junior "D"
15	Olti	Miklós	MTK	2006.02.26	Junior "D"
16	Farkas	Marcell	DJKSE	2006.10.21	Junior "E"
17	Lajos	Zénó	PSN	2007.04.04	Junior "E"

Lányok:

1	Somodi	Maja	SZKE	2004.10.15	Junior "D"
2	Szigeti	Dóra	MTK	2006.08.03	Junior "E"
3	Jancsó	Zoé	TKKSE	2005.09.06	Junior "D"
4	Szőcs	Mónika	JSE	2005.09.11	Junior "D"
5	Schönborn	Melinda	JSE	2004.11.04	Junior "D"
6	Kormányos	Nina	SZKE	2006.06.23	Junior "D"
7	Nagy	Kira	JSE	2006.06.24	Junior "D"
8	Somodi	Luca	SZKE	2006.05.16	Junior "D"
9	Redler	Aisa	JSE	2006.12.26	Junior "E"
10	Nógrádi	Panka	TKKSE	2007.05.12	Junior "E"
11	Czank Varga	Viktória	TKKSE	2006.11.30	Junior "E"
12	Schönborn	Virág	JSE	2006.06.04	Junior "D"
13	Tóth	Anna Rebeka	SZKE	2008.08.25	Junior "F"

Utánpótlás válogatottunk célversenyei a következők:

- Junior Világbajnokság
- Európa Kupa Döntő

Felkészülési versenyeink, melyek egyben kvalifikációs versenyek az Európa Kupa Döntőre:

1. Danubia 1. verseny
2. Danubia 2. verseny
3. Danubia 3. verseny
4. Danubia 4. verseny
5. Danubia 5. verseny
6. Danubia 6. Verseny

A következő táblázat a tervezett edzőtáborok időpontját és helyszíneit tartalmazza:

Ssz.	Hónap	Nap	Helyszín
1.	április	28-május 01	Mátraháza
2.	május	18-21	Budapest
3.	május	26-28	Mátraháza
4.	június	09-11	Budapest
5.	június	16-17	Budapest
6.	június	17-25	ISU tábor Budapest
7.	június	24-július 07	Mátraháza
8.	július	09-23	Bormio
9.	augusztus	07-11	Mátraháza
10.	augusztus	6.-15.	ISU tábor Ventspils
11.	október	20.-30.	ISU tábor Bormio
12.	január	19-29	ISU tábor Budapest

A következő táblázat a 207-18-as idény felkészülési és célversenyeit tartalmazza:

Ssz.	Hónap	Nap	Verseny megnevezése
1.	szeptember	01.-03.	Spisska Nova Ves
2.	szeptember	08.-10.	Danubia Kupa 1.
3.	október	13.-15.	Danubia Kupa 2.
4.	október	20.-22.	Alta Valtellina Trophy
5.	november	03.-05.	Csizmadia Kupa
6.	november	24.-26.	Danubia Kupa 3.
7.	december	01.-03.	Mikulás Kupa
8.	december	15.-17.	Danubia Kupa 4.
9.	2018 január	26.-28.	Danubia Kupa 5.
10.	február	09.-11.	Danubia Kupa 6.
11.	február	16.-18.	Jász Kupa
12.	február	23.-25.	Utánpótlás Ob.
13.	március	02.-04.	Junior Világbajnokság
14.	március	09.-11.	Tisza Kupa
15.	március	16.-18.	Alpok Adria Trophy
16.	március	23.-25.	Junior Európa Kupa Döntő

A távolabbi céljaink között szerepel a korosztályos felkészítés folyamatán keresztül a 2022-es olimpiai keretek kialakítása és a folyamatos magas szintű szakmai felkészülés biztosítása a korosztályos KORCSOLYASPORT HOSSZÚTÁVÚ FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMJÁBAN megfogalmazott alapelvek alapján.

A GYORSKORCSOLYA VÁLOGATOTT SPORTSZAKMAI TERVE A 2017-2018-AS SZEZONRA VONATKOZÓAN

SS Válogatott keret			
2017-2018			
Felnőtt			
	Nagy Konrád	1992.03.26	Debreceni Sportcentrum
Junior Női			
	Nagy Alexandra	1999.06.05	TDKE
	Malinovszky Lilla	2001.07.26	TDKE
	Rigó Nikolett	2002.01.23	TDKE
	Gardi Dominika	1998.05.13	TTKE
	Kopilovic Eleonóra	1998.01.11	TTKE
	Sebők Dominika	1998.03.15	LKSE
Junior Férfi			
	Bejczy Botond	1999.09.06	Jégmester
	Kun Balázs	1999.09.26	TDKE
	Gyurmánczi Dániel	2001.11.26	TDKE
	Szögi Tamás	1999.07.23	TTKE
	Iványi Tamás	2000.08.02	TTKE
	Erdős Dávid	1999.03.17	TTKE

Nagy Konrád:

A tavalyi szezonban csatlakozott a kanadai válogatotthoz. Az idei évben is velük folytatja a munkát, áprilistól. A szezon célja és fő eseménye az OLIMPIA kvóta megszerzése 1000m és 1500m-en.

Konrád tavalyi és tavaly előtti szezon legjobb időeredményei:

Nagy Konrád

2015-2016				2016-2017			
500m	1000m	1500m	5000m	500m	1000m	1500m	5000m
36,48	1.09,51	1.45,90	6.53,44	35,98	1.08,88	1.44,16	6.42,64

SS Junior Válogatott		2015/2016				2016/2017			
		500m	1000m	1500m	3000m	500m	1000m	1500m	3000m
Nagy Alexandra	TDKE	44,58	1.33,91	2.25,35	5.45,34	42,41	1.26,22	2.16,88	5.14,87
Malinovszky Lilla	TDKE	44,49	1.34,99	2.24,45	5.30,13	43,49	1.27,64	2.24,45	5.07,51
Rigó Nikolett	TDKE	46,65	1.41,51	2.40,59	5.12,65	45,3	1.30,56	/	5.04,41
Gardi Dominika	TTKE	49,87	1.40,30	2.44,19	5.32,43	45,76	1.32,28	2.28,15	5.22,03
Kopilovic Eleonóra	TTKE	50,01	1.43,86	2.43,26	5.58,84	48,36	1.35,09	2.32,66	5.45,45
Sebők Dominika	LKSE	45,93	1.37,07	2.30,32	5.59,69	46,58	1.34,75	2.29,64	5.56,48
Bejczy Botond	Jégmester	40,3	1.20,74	2.07,28	4.45,84	38,78	1.16,95	1.58,81	4.08,96
Kun Balázs	TDKE	40,08	1.20,38	2.02,09	4.28,32	38,83	1.16,19	1.58,22	4.23,29
Gyurmánczi Dániel	TDKE	41,52	1.29,52	2.21,72	4.42,18	40,48	1.22,89	2.07,96	4.32,56
Szögi Tamás	TTKE	43,85	1.29,54	2.18,50	4.59,54	41,54	1.22,98	2.11,35	4.58,28
Iványi Tamás	TTKE	45	1.35,68	2.29,46	/	41,57	1.23,69	2.09,63	5.08,15
Erdős Dávid	TTKE	46,38	1.34,24	2.24,85	5.07,10	45,11	1.27,79	2.14,46	4.45,05

A junior válogatott csapat 12 versenyzőből áll. Ebbe a csapatba a tavalyi szezonban elért legjobb időeredményei alapján kerültek be a versenyzők. 6 női és 6 férfi versenyző.

Az idei szezon elsődleges célja, hogy minél több távon teljesítsék a versenyzők a világkupa szintet, mivel minimum 2 világkupa szint elérését határoztuk meg a világkupákön való induláshoz.

Világ bajnokságra szeretnénk 2 lány és 2 fiú versenyzőt kvalifikálni, erre nagy esély van, mivel a tavalyi szezonban 3 versenyző századokkal maradt le a szinttől.

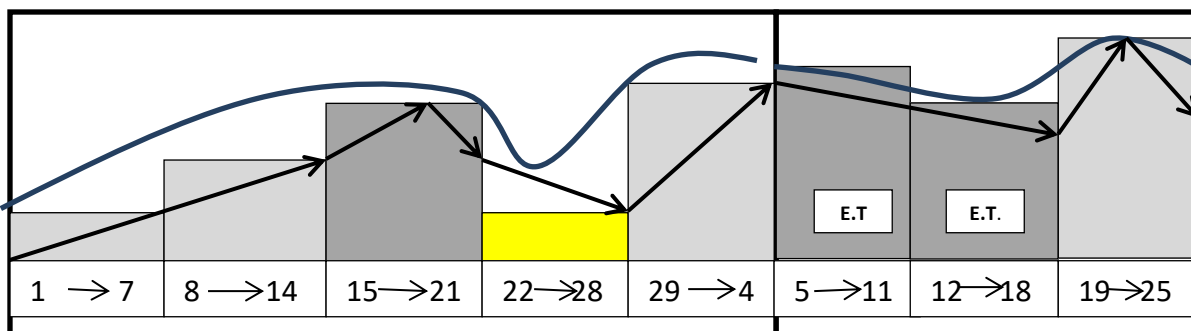
Felkészülés és versenyzés ciklusai:

#	Ciklusok	Hónapok	#	Hetek	Mikrociklusok
I.	Bázis és Komplex Felkészítő I.	Május Június	1	Máj.1-Máj.7	Aerob-alapozó (1)
			2	Máj.8-Máj.14	Aerob-alapozó (2)
			3	Máj.15-Máj.21	Speciálisan-alapozó (3)
			4	Máj.22-Máj.28	Helyreállító (4)
			5	Máj.29-Jún.4	Aerob-alapozó (5)
			6	Jún.5-Jún.11	Speciálisan-alapozó-2(1)
			7	Jún.12-Jún.18	Speciálisan-alapozó-3(2)
			8	Jún.19-Jún.25	Aerob intenzíven alapozó (3)
II.	Helyreállító és Jeges Szoktató	Július	9	Jún.26-Júl.2	Helyreállító (1)
			10	Júl.3-Júl.9	Helyreállító (2)
			11	Júl.10-Júl.16	Jeges alapozó-1 (3)
			12	Júl.17-Júl.23	Jeges alapozó-2 (4)
			13	Júl.24-Júl.30	Jeges alapozó-3 (5)
	Pihenő		14	Júl.31-Aug.6	Helyreállító
III.	Nyári Jeges és Komplex Felkészítő II.	Augusztus	15	Aug.7-Aug.13	Jeges alapozó-4 (1)
			16	Aug.14-Aug.20	Jeges alapozó-5 (2)
			17	Aug.21-Aug.27	Jeges verseny-előkészítő (3)
			18	Aug.28-Szep.3	Jeges verseny-előkészítő (4)
IV. 1	Speciálisan Felkészítő Anaerob Szakasz	Szeptember	19	Szep.4-Szep.10	Helyreállító
			20	Szep.11-Szep.17	Speciális anaerob komplex-1 (1)
			21	Szep.18-Szep.24	Speciális anaerob komplex-2 (2)
			22	Szep.25-Okt.1	Jeges előkészítő komplex (3)
IV. 2	Speciálisan Felkészítő Jeges Szakasz	Október	23	Okt.2-Okt.8	Helyreállító (1)
			24	Okt.9-Okt.15	Versenytávra felkészítő-1 (2)
			25	Okt.16-Okt.22	Versenytávra felkészítő-2 (3)
			26	Okt.23-Okt.29	Versenytávra felkészítő-3 (4)
V.	Előverseny Forma Ciklusa	November	27	Okt.30-Nov.5	Helyreállító (1)
			28	Nov.6-Nov.12	Verseny (2)
			29	Nov.13-Nov.19	Verseny (3)
			30	Nov.20-Nov.26	Jeges verseny-előkészítő (4)
VI.	Verseny Forma I.	December	31	Nov.27-Dec.03	Verseny (1)
			32	Dec.4-Dec.10	Verseny (2)
			33	Dec.11-Dec.17	Versenytávra felkészítő (3)
			34	Dec.18-Dec.24	Versenytávra felkészítő (4)
	Pihenő		35	Dec.25-Dec.31	Helyreállító
VII.	Verseny Forma II.	Január	36	Jan.1-Jan.7	Versenytávra felkészítő (1)
			37	Jan.8-Jan.14	Verseny (2)
			38	Jan.15-Jan.21	Versenytávra felkészítő (3)
			39	Jan.22-Jan.28	Helyreállító (4)
	Verseny Forma II.	Február	40	Jan.29-Feb.4	Versenytávra felkészítő (1)
			41	Feb.5-Feb.11	Versenytávra felkészítő (2)
			42	Feb.12-Feb.18	Verseny (3)
			43	Feb.19-Feb.25	Versenytávra felkészítő (4)
			44	Feb.26-Már.4	Helyreállító (5)
	Verseny Forma II. VB Szakasz	Március	45	Már.5-Már.11	Pihenő
			46	Már.12-Már.18	Verseny
			47	Már.19-Már.25	Verseny
			48	Már.26-Ápr.1	

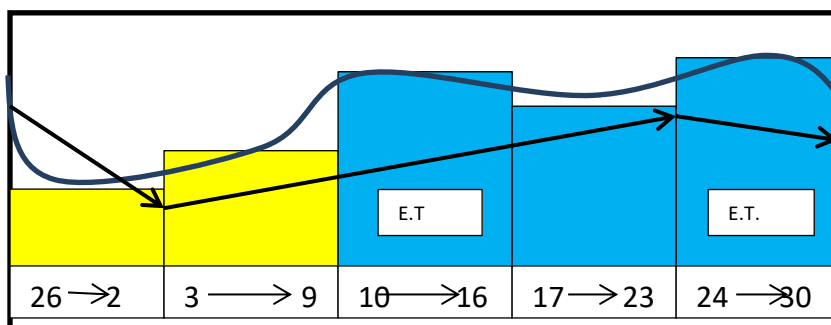
A terhelésszerkezet periodizációja

Nyári – Őszi Felkészülés Ciklusai

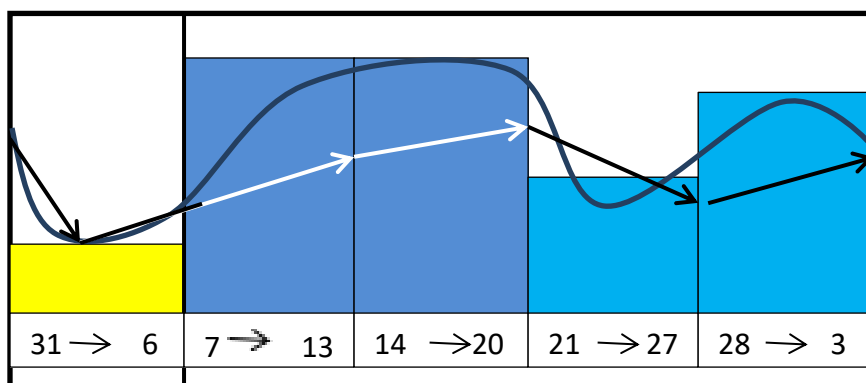
I. Bázis és Komplex Felkészítő 1. (8 hét)



II. Helyreállító és Jeges Szoktató (5 hét)



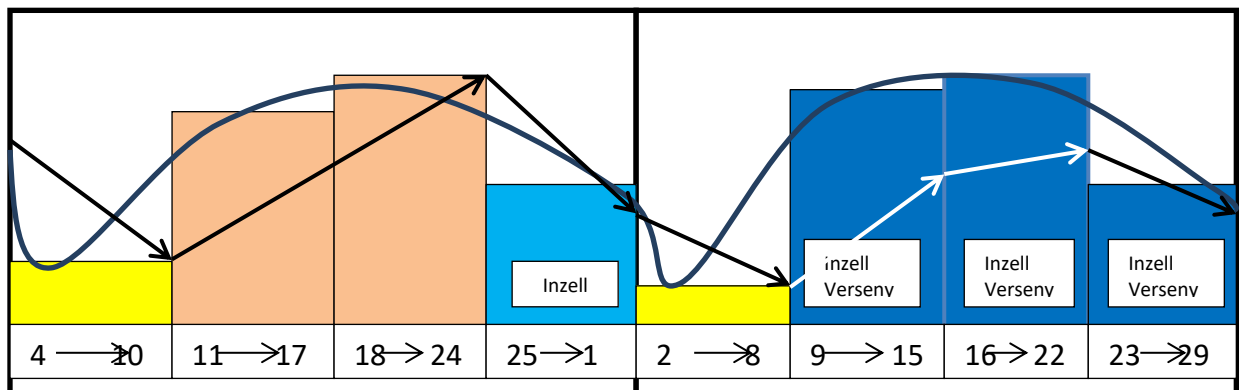
III. Nyári Jeges és Komplex II. (5 hét)



I. Speciálisan Felkészítő (8 hét)

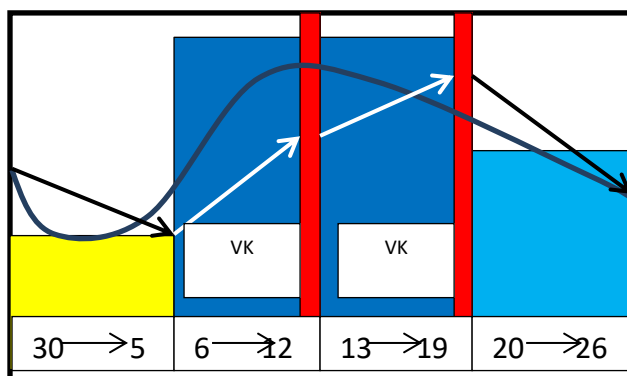
Anaerob Szakasz

Jeges Szakasz

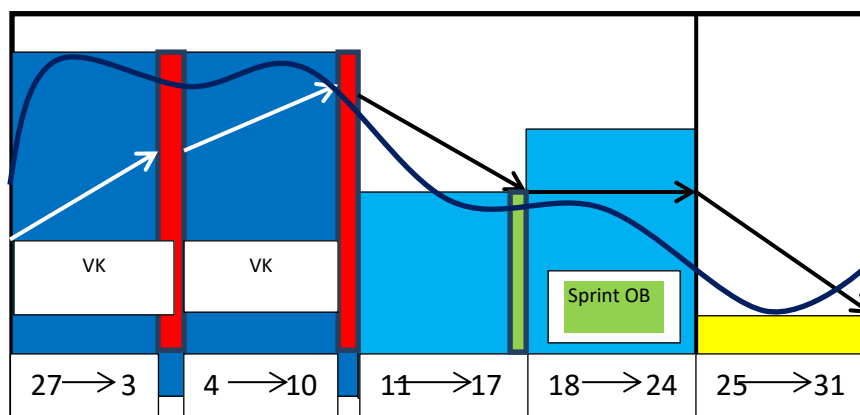


Versenyzés Ciklusai

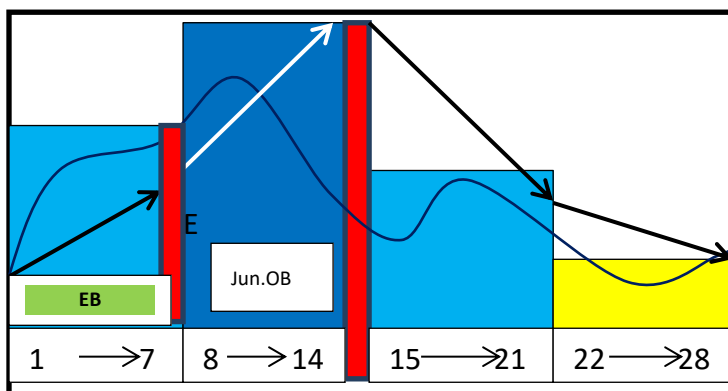
II. Elő Versenyforma Ciklusa (4 hét)



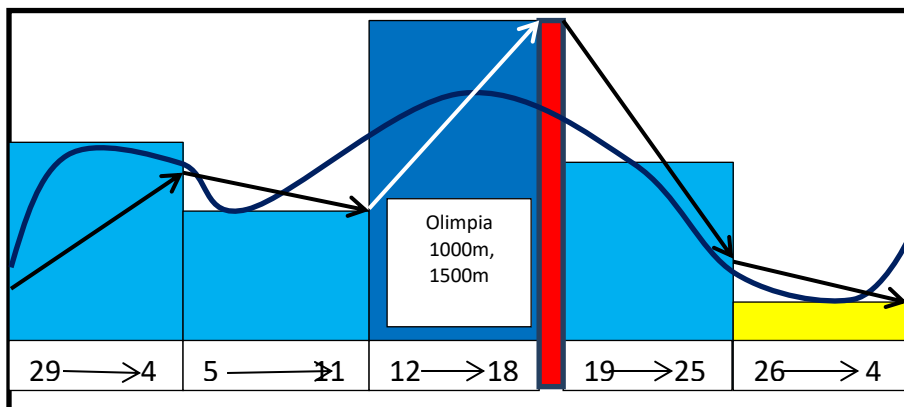
III. Versenyforma I. (5 hét)



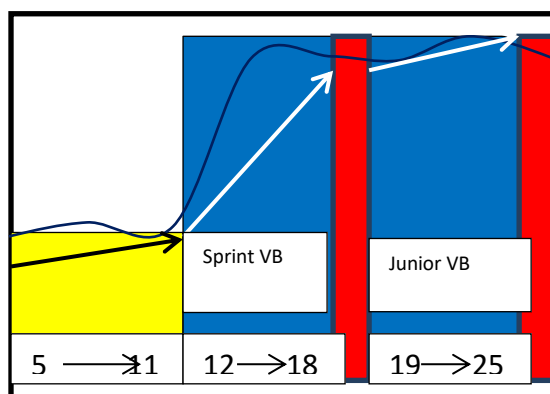
I. Versenyforma II. – Első Szakasz (4 hét)



Versenyforma II.-Második Szakasz / Olimpiai Szakasz (5 hét)



VB Szakasz (3 hét)



Terhelésnagyságok

Bázis és Komplex Felkészítő I. (edzésterhelés percekben számítva)

#	Mikrociklusok	E. idő	Erő	Technika	Aerob	Gyorsaság	Anaerob	Gyors-erő	Edzés szám
1	Máj. 1 – Máj. 7.	985'	120	80	745	-	20	20	10
2	Máj. 8 – 14.	1155'	120	90	905	-	20	20	10
3	Máj. 15 – 21.	1515'	120	450	885	20	20	20	12
4	Máj. 22 – 28.	480'	-	120	360	-	-	-	5
5	Máj. 29 – Jún. 4.	1175'	120	90	905	20	20	20	10
6	Jún. 5 – 11.	1275'	60	270	705	40	160	40	10
7	Jún. 12 – 18.	1235'	60	390	705	40	120	40	11
8	Jún. 19 – 25.	1555'	120	90	1185	20	120	20	12
x	összegzés:	9375'	720	1580	6395	140	480	180	80

Helyreállító és Jeges Szoktató (edzésterhelés percekben számítva)

#	Mikrociklusok	E. idő	Erő	Tech/Jég	Aerob	Gyorsaság	Anaerob	Gyors-erő	Edzés szám
9	Jún. 26 –Júl 2	220'	---	100	120	---	---	---	4
10	Júl. 3 – 9.	830'	---	470	360	---	---	---	12
11	Júl. 10 – 16.	1770'	180	690	660	120	60	60	18
12	Júl. 17 – 23.	1630'	180	570	360	280	120	120	18
13	Júl. 24 – 30.	1230'	120	450	300	150	120	90	14
14	Júl. 31 – Aug. 6.	460'	60	180	220	---	---	---	8
x	összegzés:	6140'	540	2460	2020	550	300	270	74

Nyári Jeges és Komplex Felkészítő II. (edzésterhelés percekben számítva)

#	Mikrociklusok	E. idő	Erő	Tech/Jég	Aerob	Gyorsaság	Anaerob	Gyors-erő	Edzés szám
15	Aug. 7 – 13.	480'	60	240	120	20	20	20	8+V
16	Aug. 14 – 20.	280'	---	120	120	20	10	10	4+V
17	Aug. 21 – 27.	780'	60	400	180	40	60	40	11+T
18	Aug.28 – Szept. 3.	670'	60	300	180	40	40	50	9+T
x	összegzés:	2210'	180	1060	600	120	130	120	32+10V-T

Speciálisan Felkészítő – Anaerob Szakasz (edzésterhelés percekben számítva)

#	Mikrociklusok	E. idő	Erő	Tech/Jég	Aerob	Gyorsaság	Anaerob	Gyors-erő	Edzés szám
19	Szept. 4 – 10.	240'	60	60	120	---	---	---	5
20	Szept. 11 – 17.	980'	120	300	320	60	170	10	11
21	Szept. 18 – 24.	870'	120	300	160	80	180	30	11
22	Szept25-Okt.1	1310'	160	500	580	20	40	10	11
x	összegzés:	3400'	460	1160	1180	160	390	50	38

– Jeges Szakasz (edzésterhelés percekben számítva)

#	Mikrociklusok	E. idő	Erő	Tech/Jég	Aerob	Gyorsaság	Anaerob	Gyors-erő	Edzés szám
23	Okt. 2 – Okt. 8	750'	60	300	270	60	20	40	10
24	Okt. 9 – 15.	530'	60	240	120	80	15	15	10+2V
25	Okt. 16 – 22.	420'	60	120	160	20	30	30	10+2V
26	Okt. 23 – 29.	490'	---	200	200	50	20	20	6
x	összegzés:	2190'	180	860	750	210	85	105	36+4V

Elő-Versenyszerkeforma Ciklusa (edzésterhelés percekben számítva)

#	Mikrociklusok	E. idő	Erő	Tech/Jég	Aerob	Gyorsaság	Anaerob	Gyors-erő	Edzés szám
27	Okt. 30– Nov. 5.	520'	60	220	60	180	--	---	8
28	Nov. 6 – 12.	355'	60	200	50	15	15	15	7+2V
29	Nov. 13 – 19.	560'	---	300	200	40	10	10	5+2V
30	Nov. 20 – 26.	300'	---	100	100	60	20	20	6+2T
x	összegzés	1735'	120	820	410	295	45	45	26+4V+2T

Versenyszerkeforma I. Ciklusa (edzésterhelés percekben számítva)

#	Mikrociklusok	E. idő	Erő	Tech/Jég	Aerob	Gyorsaság	Anaerob	Gyors-erő	Edzés szám
31	Nov. 27 – Dec. 3.	350'	60	100	60	90	30	10	5+3V
32	Dec. 4 – 10.	295'	---	100	100	60	20	15	4+3V
33	Dec. 11 – 17.	460'	60	150	100	120	20	10	6+2V
34	Dec. 18 – 24.	450'	60	100	160	110	10	10	7+2V
35	Dec. 25 – 31.	420'	---	300	40	60	10	10	5
x	összegzés:	1975'	180	750	460	440	90	55	22+10V

Versenyszerkeforma II. Ciklusa – Első Szakasz (edzésterhelés percekben számítva)

#	Mikrociklusok	E. idő	Erő	Tech/Jég	Aerob	Gyorsaság	Anaerob	Gyors-erő	Edzés szám
36	Jan. 1 – Jan. 7.	450'	60	180	100	70	30	10	8+2V
37	Jan. 8 – 14.	320'	60	100	100	40	10	10	5+3V
38	Jan. 15 – 21.	550'	60	260	120	70	30	10	10
39	Jan. 22 – 28.	700'	60	300	200	120	10	10	8
x	összegzés:	2020'	240	840	520	300	80	40	31+5V

Versenyszerkeforma II. Ciklusa –Második Szakasz / Olimpiai Szakasz (edzésterhelés percekben számítva)

#	Mikrociklusok	E. idő	Erő	Tech/Jég	Aerob	Gyorsaság	Anaerob	Gyors-erő	Edzés szám
40	Jan. 29– Febr. 4.	590'	60	290	130	20	70	20	9+2T
41	Febr. 5 – 11.	310'	---	140	130	10	20	10	6+1V
42	Febr. 12 – 18.	280'	---	140	100	10	20	10	5+2V
43	Febr. 19 – 25.	380'	60	120	130	10	60	---	6+1V
44	Febr. 26 - Már. 4.	355'	--	160	75	40	40	40	7
x	összegzés:	1915'	120	850	565	90	210	80	33+4V-2T

Versenyforma II. Ciklusa – VB Szakasz (edzésterhelés percekben számítva)

#	Mikrociklusok	E. idő	Erő	Tech/Jég	Aerob	Gyorsaság	Anaerob	Gyors-erő	Edzés szám
45	Már. 5 – 11.	270'	---	120	100	30	10	10	7
46	Már. 12 – 18.	260'	---	120	60	50	20	10	5+3V
47	Már. 19 -25.	270'	---	140	80	20	20	10	5+3V
x	összegzés:	800'		380	240	100	50	30	17+3V

Összegzés:

#	Mezociklusok	E. idő	Erő	Tech/Jég	Aerob	Gyorsaság	Anaerob	Gyors-erő	Edzés szám
I.	Bázis & Komplex Felkészítő	9375'	720	1580	6395	140	480	180	80
II.	Helyreállító & Jeges Szoktató	6140'	540	2460	2020	550	300	270	74
III.	Nyári Jeges & Komplex Felk. II.	2210'	180	1060	600	120	130	120	32+10V-T
IV.	Speciálisan Felk. Anaerob Szakasz	3400'	460	1160	1180	160	390	50	38
IV.	Speciálisan Felk. Jeges Szakasz	2190'	180	860	750	210	85	105	36+4V
V.	Elő Versenyforma Ciklusa	1735'	120	820	410	295	45	45	26+4V+2T
VI.	Versenyforma I. Ciklusa	1975'	180	750	460	440	90	55	22+10V
VII.	Versenyforma II. Első Szakasz	2020'	240	840	520	300	80	40	31+5V
VII.	Versenyforma II. Olimpiai Szakasz	1915'	120	850	565	90	210	80	33+4V-2T
VII.	Versenyforma II. VB- Szakasz	800'	---	380	240	100	50	30	17+3V
x	összegzés:	31,760'	2,740	10,760	13,140	2,405	1,860	975	433
x			45h 40'	179h 20'	219h	40h 5'	31h	16h 15'	

Szöllősi Szabolcs
Gyorskorcsolya vezetőedző