



STO a DEVĚT důvodů k oslavám

Z regionálních i republikánských soutěží



Moravský pohár Starý Jičín

INFORMACE O NÁS NAJDETE



drahanskysport.cz



facebook.com



youtube.com



rajce.net



info@drahanskysport.cz



TRÉNINK HROU

aneb

„Přeskoč, přelez, můžeš i podlézt, ale pak se zase narovnej“ Jára Cimrman

Tréninková příprava je nikdy nekončící kolečko techniky, vytrvalosti, síly, rychlosti, obratnosti a tak dále a tak dále. Hlavně to nesmí být nudné, takže zažitě postupy a úmornou dřinu zpestříme špetkou zábavy za použití kapky fantazie.

ZIMNÍ PŘÍPRAVA

Pravidelně se od října do března připravujeme v **tělocvičně, bazénu a při běhu** společné tréninkové přípravy. Osvědčený týdenní model netřeba měnit.



Každý jednotlivý závodník tak **napisuje, naběhává či naplave** kolem **100 hodin**, k nimž přidává další individuální tréninkové hodiny. Cílem je zlepšení fyziky a kompenzace po cyklistické sezóně.



LETNÍ PŘÍPRAVA



V přípravě jsme pro zvýšení efektu tréninků začali spolupracovat s několika oddíly. **Společné tréninky a soustředění na dráze, na silnici i v terénu** se naše výkony díky konkurenci posouvají výš.



Díky patří přátelům z Břeclavi, Brna, Dohňan a Blanska budeme tyto aktivity dále rozvíjet a přidáme i několik společných tréninkových soustředění.

SOUSTŘEDĚNÍ

V přípravném období základ spočívá na tzv. tréninkových víkendech složených z různých pohybových aktivit včetně **běžek, pochodů a bruslení či jízdy na válcích**.



Předzávodním a závodním obdobím už patří cyklistice.

Jarním Toskánském a Břeclavi jsme finišovali před prvními závody, v **Peci pod Sněžkou** jsme ladili techniku na MČR.



DĚKUJEME ZA PODPORU NAŠIM PARTNERŮM



ZÁVODNÍ NASAZENÍ

aneb

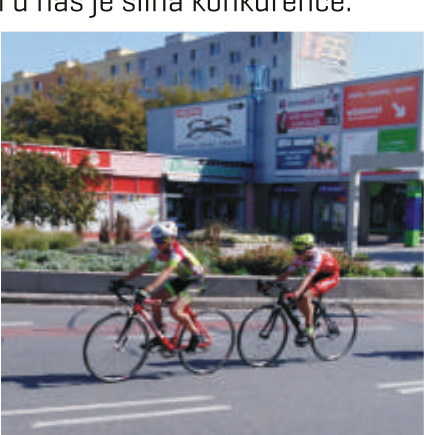
„Nemůžeš? Přidej!“ Emil Zátopek

Malé krůčky na místních závodech i velké skoky na těch republikových nás už dovedli až do zahraničí. Vrcholem tak pro nás bylo dvouletné zastoupení na Mistrovství Evropy mládeže. Těch malých i velkých medailí a pohárů celkem bylo 109!!!

Z REGIONU



Pro začínající cyklisty je kvalitních závodů v našem okolí dostatek. Starší už pokukují po větších akcích, ale když je volný termín, proč jezdit někam daleko, když i u nás je silná konkurence.



Významný je pro nás Pohár Dražanské vrchoviny, kde jsme získali **44 jednotlivých medailí** a **tři pódiová umístění** a kteří tyto a další závody pořádají.

Z MORAVY, ČECH A SLEZSKA

Od Šumavy po Jeseníky byly rozesety závody Mistrovství ČR a České poháry v roce 2018.



Mezi úspěchy patří 2. příčka **Terky Obořilové** v silničním poháru a 3. místo z MČR ve scratchi, **Aneta Fritřová** drží v ČR 9. pozici v terénu i na silnici, **Natka Jelínková** zajela 5. místo na silničním poháru v Milevsku, na biku je v zactvu první rok **Kuba Kočvara** a už je 21.



ZE SVĚTA



Předně zmiňme sice domácí, ale mezinárodní etapový Malý závod Míru v Lanškrouně, ve kterém Terka Obořilová dojela celkově na **7. místě mezi 38 dívkami**.



Hned tři disciplíny - kvalifikace, štafeta a terénní XCO - čekaly na naše dvě kadetky v italském horském středisku Pila. **Mezi 84 děvčaty z celé Evropy** obsadila Terka 24., 13. a 26. místo, Aneta pak 37., 66. a 34.

INFORMACE O NÁS NAJDETE



drahanskysport.cz



facebook.com



youtube.com



rajce.net



info@drahanskysport.cz



CO NÁS ČEKÁ A NEMINE

aneb

„Člověk mnoho vydrží, má-li cíl“ Tomáš Garrigue Masaryk

Kádr nám stárne, výkonnost roste a není třeba se bát mířit k vyšším metám. V roce 2019 nás čeká hned několik výzev. Pro juniorky domácí Mistrovství Evropy MTB, pro žáky a kadety Letní olympiáda dětí a mládeže a pro všechny pořádání Mistrovství republiky. Tak s chutí do toho...

POŘÁDÁME A POMÁHÁME

Na závěr sezóny jsme uspořádali generálku závodu v **pumptracku Sportparku Boskovice**. Veskrze povedenou akci zahájíme a zakončíme také sezónu 2019.



1. května opět budeme připraveni s pomocí **Boskovickým běhům** a rozjetlode přípravku na Dětský triatlon.



Chystáme se na **Mistrovství ČR ve sprintu** a nyní ladíme termín trať a zabezpečení.

Z PŘÍPRAVKY DO PŘÍPRAVY

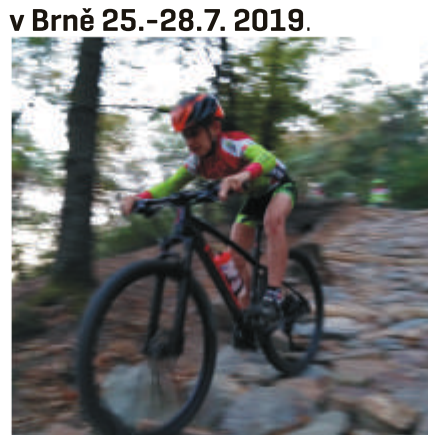


Od dubna chystáme **sportovní přípravku pro děti** prvního stupnězákladních škol a budeme se učit nejen šlapat, ale i běhat a plavat. Mládežníci mimo standardních tréninků využijí naši překážkové **Cykloškoly**, kterou bychom měli organizovat i na Českém poháru. Nejzkušenější pak čeká pilování techniky a taktiky nejen **v terénu, ale i na silnici a na dráze**.

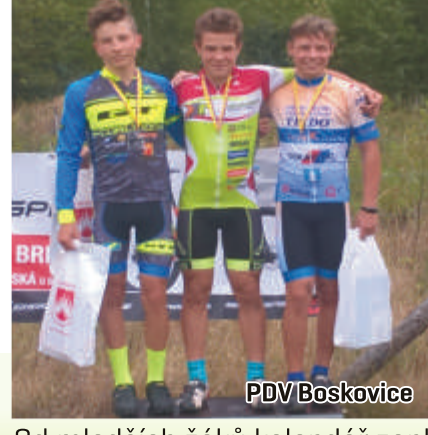


BUDOUCÍ VRCHOLY

Hlavní úsilí musí naše juniorky Tereza a Aneta nasadit pro kvalifikaci na **Mistrovství Evropy v Brně 25.-28.7.2019**.



Annu Smutnou, Natku Jelínkovou, Hanu Černou a Michala Kupského čeká boj o nominaci na **Letní olympiádu mládeže v Liberci 23.-26.6.2019**.



PDV Boskovice

Od mladších žáků kalendář zaplní mistrovské a pohárové podniky. A potěší si bude sbírat zkušenosti na akcích v blízkém okolí.

DĚKUJEME ZA PODPORU NAŠIM PARTNERŮM

