

Roční tréninkový plán RTC snowboarding – Freestyle

PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ

V této části ročního cyklu (RTC) nejsou zařazovány žádné soutěže. V přípravném období se vytváří základ budoucího výkonu. Cílem je tedy zvýšení trénovanosti v podobě obecných i speciálních pohybových schopností a dovedností, ale také zvýšení trénovanosti po stránce kondiční, technické a psychické.

Časové rozpětí květen - říjen

Přípravné období zahrnuje fáze:

- **Kondiční přípravy**
- **Gymnastické přípravy**
- **Mentální přípravy**
- **Kompenzační cvičení**
- **Teoretická/technická příprava**
- **Doplňkové sporty**
- **Specializovaný trénink do airbagů**

ZÁVODNÍ OBDOBÍ:

Cílem závodního období je dosažení co nejlepšího výsledku v mezinárodních soutěžích jako např. Světového Pohár FIS, Evropského Pohár, Mistrovství Světa apod. i na závodech národní úrovně jako Mistrovství České Republiky, Český Pohár apod. Trénink se zaměřuje na základě kalendáře soutěží především na udržovací nebo regenerační zatížení a upravuje se podle aktuálních potřeb jednotlivce či družstva. V případě delší přestávky mezi závody je vhodné zařadit i rozvojové soustředění s cílem rozšířit trikový repertoár a nacvičit závodní jízdy s ohledem na charakter trati a disciplínu.

Časové rozpětí listopad- duben

listopad – prosinec City **Big Airy** (závody na konstrukcích a v halách)

leden – duben : závody **Slopestyle, Half Pipe, Big Air , Národní závody**

PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ

Kondiční příprava:

Cíle a úkoly

Hlavním cílem kondičního tréninku je optimalizovat úroveň kondičních motorických schopností vzhledem k specifickým požadavkům sportovního výkonu a přípravy na jeho podávání. Současně preventivně působit proti vzniku funkčních poruch a poškozování organismu v důsledku tréninkového a soutěžního zatěžování.

- **Nespecifický tělesný rozvoj** (u mládeže „všestranný“ rozvoj) pro posílení zdraví, tělesné zdatnosti a s přihlédnutím k požadavkům sportovního výkonu.

Forma:

Atletické tréninky. Kruhové a intervalové tréninky . Posilování s vlastní vahou, zapojení odporových gum, závěsného systému TRX apod.

- **Specifický tělesný rozvoj** (specifické kondice) pro zvyšování trénovanosti a sportovní výkonnosti (rozvoj specifických motorických schopností a jejich využití při podávání sportovního výkonu a při přípravě na něj).

Obsah tréninku:

- obecná vytrvalost (2 - 3 x týdně) • speciální vytrvalost (2 – 3 x týdně) • silová vytrvalost (2 – 3 x týdně) • koordinace (1 – 2x týdně) • pohyblivost (1 – 2x týdně) • rychlost (1 – 2x týdně)

Gymnastická příprava:

Gymnastickou přípravu můžeme z hlediska snowboardingu rozdělit na všeobecnou a specifickou.

Gymnastická příprava všeobecná:

Gymnastická příprava všeobecná zahrnuje zejména cvičení prostná a akrobatická a cvičení všeobecně rozvíjející. U snowboardingu snaha maximálně využívat koordinační a balanční cvičení. (Nestabilní plochy např. tréninková pomůcka BOSU)

Gymnastická příprava specifická:

Ve specifické přípravě se využívá pro trénink freestyle snowboardingu především trénink na trampolíně a to i s využitím specifických tréninkových pomůcek jako např. tramp board

Koordinační a balanční cvičení:

Cíle a úkoly:

• zvětšení integrity svalstva • zvýšení dynamické kontroly pohybů a postojů, • zlepšení svalové rovnováhy, • zlepšení převodu sil mezi dolními a horními končetinami, • přestavba svalové struktury jádra, • stabilizace síly.

Obsah tréninku:

• Akrobacie prostná (2x týdně) • balanční cvičení (2-3x týdně) • trampolína (2-3x týdně)

Mentální příprava:

Mentální příprava, nebo také práce s vlastní psychikou. Výkon sportovce je vždy spojený s jeho psychikou. Vnímání sebe sama.

Cíle a úkoly:

Cílem mentálního tréninku je vytvoření stálé představy úspěchu a pozitivního myšlení, která se pomocí přesně stanovených technik a cvičení ukotvuje v podvědomí sportovce.

- Využití pozitivní vizualizace
- Budování pozitivního vnímání vlastních možností a potenciálu
- Hledání způsobů psychické relaxace po výkonu

Obsah tréninku:

- ideomotorický trénink
- Koncentrační techniky
- dechová cvičení
- meditační techniky
- psychoregulační trénink

Kompenzační cvičení:

Kompenzační cvičení, jak již z jejich názvu vyplývá, jsou tělesná cvičení která mají za úkol vyrovnávat, tedy kompenzovat různé negativní vlivy působící na organismus. Kompenzační cvičení mají jednak funkci prevence před těmito negativními vlivy a jednak již vzniklá oslabení organismu podle možností napravit.

Jedním z možných negativních vlivů může být také jednostranné zatěžování ve sportovním tréninku. Sport a tělesná cvičení mají jednoznačně vliv na zdravotní stav, funkčnost a zdatnost organismu. Na jedné straně může sport působit pozitivně, ale na straně druhé při nevhodně vedeném tréninku, při jednostranném zatěžování pouze určité části pohybového systému, nebo při přílišném přetěžování organismu může mít řadu negativních vlivů. Zejména v oblasti výkonnostního a vrcholového sportu k takovému přetěžování organismu často dochází. Z hlediska snowboardingu je nutné zařazovat kompenzační cvičení vzhledem k postoji na snowboardu pravidelně.

Z organizačního hlediska lze kompenzační cvičení zařadit přímo do tréninkových jednotek, například tak, že v rámci posilovacího cvičení budou posíleny jak svalové skupiny potřebné pro techniky daného sportu, tak i jejich antagonistické skupiny a ostatní svaly s tendencí k ochabování. Nebo lze pro kompenzační cvičení ustanovit speciální jednotku, v které se méně, či více specificky program zaměří pouze na kompenzační cvičení.

Obsah tréninku:

Kompenzační cvičení ve sportovním tréninku, lze podle jednotlivých metod a jejich působení rozdělit na následující samostatné celky:

- protahování svalů s tendencí ke zkrácení
- posilování svalů s tendencí k ochabování
- dechová, relaxační a uvolňovací cvičení
- regeneračně-vytrvalostní cvičení

Pravidelná součást kondiční a gymnastické přípravy. Za kompenzační cvičení můžeme považovat řadu doplňkových aktivit.

Teoretická/technická příprava:

Teoretická příprava zahrnuje především využití videa v tréninku, nejen videocoaching, ale také vizualizace nových triků ze snowboardových výukových filmů a videí je nezbytnou součástí tréninku snowboardingu. Video zahrnujeme také jako výborný motivační prvek. Technická příprava zahrnuje servis a údržbu materiálu.

Obsah tréninku:

- Videocoaching – Rozbor jednotlivých triků/techniky jízdy za pomoci videa.
- Rozbor slopeštylových tratí a variability triků.
- Rozbor pravidel a kritérií hodnocení.
- servis snowboardu a vázání – voskování, broušení atd.

Doplňkové sporty:

Jízda na snowboardu klade velké nároky na smyslovou činnost, zejména zraku, smyslu pro rovnováhu, taktilního čítí z plosky chodidla a čítí statokinetického. Důležité jsou senzomotorické schopnosti a rychlé, nestereotypní pohybové reakce. Ty jsou jedním z předpokladů k činnosti, neboť dobré výsledky jsou závislé na úrovni čítí a vnímání sportovce a na specifických pocitech sněhu. Z pohledu na psychiku sportovce vyplývají z překonávání subjektivních pocitů a emocionálních stavů strachu z výšky a z rychlosti. Vysoké nároky jsou kladeny na morálně 24 volní vlastnosti sportovce. Důležitá je schopnost přiměřeně riskovat a ovládat své emoce. U snowboardingu dále rozhoduje rychlost rozhodování, tvůrčí řešení situací, specifická odvaha se zvýšenou ochotou riskovat a vysoká odolnost vůči emocionálnímu napětí. Velmi silným motivačním prvkem pro většinu jezdců či skokanů na snowboardu je tzv. „adrenalinový prožitek“. Z toho všeho vyplývá, že mezi hlavní doplňkové sporty se zařadily především ostatní board sporty jako je:

- skateboarding • surfing • wakeboarding, kitesurfing, windsurfing ale také např.
- lezecké disciplíny • skoky na trampolíně • slackline

Specializovaný trénink do airbagů:

Novinka v přípravě snowboardistů je trénink do speciálních vzduchem naplněných vaků „Airbagů“. Trénink do Airbagu umožňuje rychle se učit nové triky. Díky bezpečnému měkkému dopadu lze eliminovat zranění. Trénink do airbagu probíhá celoročně a lze jej využít jak pro nácvik triků na big air tak i pro half pipe.

2019
ZÁŘÍ

po	út	st	čt	pá	so	ne
26	27	28	29	30	31	1
2 KP - Atletika běh	3 DP - Skateboarding	4 GP - Trampolína	5 KP - TRX/Gym	6 Volný den	7 KP - Cyklovýlet 25Km	8 Volný den KC, MP
9 KP - Atletika intervalový trenink	10 Volný den	11 GP - Trampolína	12 GP - Akrobacie	13 KC Volný den	14 DP - Hor. Stěna	15 KP - Cyklovýlet 25Km
16 Volný den	17 DP - Skateboarding	18 GP - Trampolína	19 ST, TP soustředění Airbag	20 ST, TP soustředění Airbag	21 ST, TP soustředění Airbag	22 MP - volný den
23 volný den	24 KP - TRX/Gym	25 GP - Trampolína	26 DP - Skateboarding	27 Volný den	28 DP - Hor. Stěna	29 Volný den
30 TP -Volný den	1 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	2 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	3 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	4 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	5 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	6 TP - Volný den

- Kondiční přípravy (KP)
- Gymnastické přípravy (GP)
- Mentální přípravy (MP)
- Kompenzační cvičení (KC)
- Teoretická/technická příprava (TP)
- Doplnkové sporty (DP)
- Specializovaný trénink do airbagů (ST)

2019
ŘÍJEN

po	út	st	čt	pá	so	ne
30	1	2	3	4	5	6
SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	TP - Volný den
7 DP - Hor. Stěna	8 DP - Skateboarding	9 GP - Trampolína	10 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	11 KP - TRX/Gym	12 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	13 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing
14 KP - TRX/Gym	15 DP - Skateboarding	16 GP - Trampolína	17 TP - Volný den	18 DP - Hor. Stěna	19 KP - TRX/Gym	20 TP - Volný den
21 KP - Atletika intervalový trenink	22 DP - Skateboarding	23 GP - Trampolína	24 TP - Volný den	25 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	26 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	27 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing
28 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	29 TP - Volný den	30 GP - Trampolína	31 TP - Volný den	1 DP - Skateboarding	2 DP - Hor. Stěna	3 DP - Fotbal/Basketbal
4 KP - Atletika intervalový trenink	5 DP - Skateboarding	6 GP - Trampolína	7 TP - Volný den	8 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	9 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	10 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing

- Kondiční přípravy (KP)
- Gymnastické přípravy (GP)
- Mentální přípravy (MP)
- Kompenzační cvičení (KC)
- Teoretická/technická příprava (TP)
- Doplnkové sporty (DP)
- Specializovaný trénink do airbagů (ST)

2019

LISTOPAD

po	út	st	čt	pá	so	ne
28 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	29 TP - Volný den	30 GP - Trampolína	31 TP - Volný den	1 DP - Skateboarding	2 DP - Hor. Stěna	3 DP - Fotbal/Basketbal
4 KP - Atletika intervalový trénink	5 DP - Skateboarding	6 GP - Trampolína	7 TP - Volný den	8 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	9 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	10 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing
11 TP - Volný den	12 DP - Skateboarding	13 GP - Trampolína	14 KP - Atletika intervalový trénink	15 DP - Fotbal/Basketbal	16 DP - Hor. Stěna	17 KP - TRX/Gym
18 ZA - Závod EC Landgraaf	19 ZA - Závod EC Landgraaf	20 ZA - Závod EC Landgraaf	21 ZA - Závod EC Landgraaf	22 ZA - Závod EC Landgraaf	23 ZA - Závod EC Landgraaf	24 ZA - Závod EC Landgraaf
25 TP - Volný den	26 DP - Skateboarding	27 GP - Trampolína	28 KP - Atletika intervalový trénink	29 TP - Volný den	30 DP - Hor. Stěna	1 DP - Fotbal/Basketbal
2 DP - Skateboarding	3 KP - TRX/Gym	4 GP - Trampolína	5 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	6 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	7 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	8 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing

- Kondiční přípravy (KP)
- Gymnastické přípravy (GP)
- Mentální přípravy (MP)
- Kompenzační cvičení (KC)
- Teoretická/technická příprava (TP)
- Doplnkové sporty (DP)
- Specializovaný trénink do airbagů (ST)
- Závod (EC, WC, MČR, FIS, WFS) ZA

2019

PROSINEC

po	út	st	čt	pá	so	ne
25 TP - Volný den	26 DP - Skateboarding	27 GP - Trampolína	28 DP - Hor. Stěna	29 TP - Volný den	30 DP - Hor. Stěna	1 KP - TRX/Gym
2 DP - Skateboarding	3 TP - Volný den	4 GP - Trampolína	5 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	6 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	7 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	8 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing
9 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	10 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	11 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	12 TP - Volný den	13 FR . Volné ježdění SNB	14 FR . Volné ježdění SNB	15 TP - Volný den
16 FR . Volné ježdění SNB	17 FR . Volné ježdění SNB	18 GP - Trampolína	19 ZA - Závod WSF Rakousko	20 ZA - Závod WSF Rakousko	21 ZA - Závod WSF Rakousko	22 ZA - Závod WSF Rakousko
23 FR . Volné ježdění SNB	24 TP - Volný den	25 FR . Volné ježdění SNB	26 FR . Volné ježdění SNB	27 FR . Volné ježdění SNB	28 FR . Volné ježdění SNB	29 TP - Volný den
30 FR . Volné ježdění SNB	31 FR . Volné ježdění SNB	1 TP - Volný den	2 FR . Volné ježdění SNB	3 KP - TRX/Gym	4 DP - Hor. Stěna	5 FR . Volné ježdění SNB

- Kondiční přípravy (KP)
- Gymnastické přípravy (GP)
- Mentální přípravy (MP)
- Kompenzační cvičení (KC)
- Teoretická/technická příprava (TP)
- Doplnkové sporty (DP)
- Specializovaný trénink do airbagů (ST)
- Závod (EC, WC, MČR, FIS, WFS) ZA
- Freeridde, volné ježdění

2020 LEDEN

po	út	st	čt	pá	so	ne
30 DP - Hor. Stěna	31 KP - TRX/Gym	1 FR . Volné ježdění SNB	2 KP - TRX/Gym	3 DP - Hor. Stěna	4 FR . Volné ježdění SNB	5 ZA - Závod Valley Rally PENKEN
6 TP - Volný den	7 KP - TRX/Gym	8 GP - Trampolína	9 FR . Volné ježdění SNB	10 FR . Volné ježdění SNB	11 FR . Volné ježdění SNB	12 FR . Volné ježdění SNB
13 TP - Volný den	14 KP - TRX/Gym	15 GP - Trampolína	16 DP - Hor. Stěna	17 ZA - ODM	18 ZA - ODM	19 ZA - ODM
20 ZA - ODM	21 ZA - ODM	22 TP - Volný den	23 ZA - Závod Valley Rally Zillertal	24 ZA - Závod Valley Rally Zillertal	25 ZA - Závod Valley Rally Zillertal	26 ZA - Závod Valley Rally Zillertal
27 TP - Volný den	28 DP - Hor. Stěna	29 SNB trenink	30 SNB trenink	31 SNB trenink	1 SNB trenink	2 FR . Volné ježdění SNB
3 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	4 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	5 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	6 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	7 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	8 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	9 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing

- Kondiční přípravy (KP)
- Gymnastické přípravy (GP)
- Mentální přípravy (MP)
- Kompenzační cvičení (KC)
- Teoretická/technická příprava (TP)
- Doplnkové sporty (DP)
- Specializovaný trénink do airbagů (ST)
- Závod (EC, WC, MČR, FIS, WFS) ZA
- Freeridde, volné ježdění

2020 ÚNOR

po	út	st	čt	pá	so	ne
27 TP - Volný den	28 DP - Hor. Stěna	29 SNB trenink	30 SNB trenink	31 SNB trenink	1 SNB trenink	2 FR . Volné ježdění SNB
3 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	4 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	5 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	6 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	7 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	8 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	9 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing
10 TP - Volný den	11 ZA EP Polsko	12 ZA EP Polsko	13 ZA EP Polsko	14 ZA EP Polsko	15 ZA EP Polsko	16 ZA EP Polsko
17 TP - Volný den	18 KP - TRX/Gym	19 SNB trenink	20 DP - Hor. Stěna	21 ZA MČR	22 ZA MČR	23 ZA MČR
24 TP - Volný den	25 KP - TRX/Gym	26 SNB trenink	27 DP - Hor. Stěna	28 ZA - Závod WSF Rakousko	29 ZA - Závod WSF Rakousko	1 ZA - Závod WSF Rakousko
2 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	3 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	4 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	5 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	6 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	7 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	8 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing

- Kondiční přípravy (KP)
- Gymnastické přípravy (GP)
- Mentální přípravy (MP)
- Kompenzační cvičení (KC)
- Teoretická/technická příprava (TP)
- Doplnkové sporty (DP)
- Specializovaný trénink do airbagů (ST)
- Závod (EC, WC, MČR, FIS, WFS) ZA
- Freeridde, volné ježdění

2020 BŘEZEN

po	út	st	čt	pá	so	ne
24 TP - Volný den	25 KP - TRX/Gym	26 SNB trenink	27 DP - Hor. Stěna	28 ZA - Závod WSF Rakousko	29 ZA - Závod WSF Rakousko	1 ZA - Závod WSF Rakousko
2 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	3 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	4 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	5 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	6 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	7 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing	8 SNB Soustředění Slpesytle, Big Air, Jibbing
9 TP - Volný den	10 SNB trenink	11 SNB trenink	12 SNB trenink	13 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	14 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	15 Nouzový Stav (individualní tréninky -)
16 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	17 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	18 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	19 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	20 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	21 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	22 Nouzový Stav (individualní tréninky -)
23 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	24 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	25 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	26 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	27 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	28 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	29 Nouzový Stav (individualní tréninky -)
30 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	31 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	1 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	2 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	3 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	4 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	5 Nouzový Stav (individualní tréninky -)

- Kondiční přípravy (KP)
- Gymnastické přípravy (GP)
- Mentální přípravy (MP)
- Kompenzační cvičení (KC)
- Teoretická/technická příprava (TP)
- Doplnkové sporty (DP)
- Specializovaný trénink do airbagů (ST)
- Závod (EC, WC, MČR, FIS, WFS) ZA
- Freeridde, volné ježdění FR
- SNB trenink SNB
- Covid - Karantena / Nouzový stav

2020 DUBEN

po	út	st	čt	pá	so	ne
30 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	31 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	1 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	2 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	3 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	4 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	5 Nouzový Stav (individualní tréninky -)
6 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	7 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	8 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	9 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	10 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	11 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	12 Nouzový Stav (individualní tréninky -)
13 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	14 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	15 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	16 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	17 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	18 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	19 Nouzový Stav (individualní tréninky -)
20 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	21 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	22 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	23 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	24 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	25 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	26 Nouzový Stav (individualní tréninky -)
27 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	28 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	29 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	30 Nouzový Stav (individualní tréninky -)	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

- Kondiční přípravy (KP)
- Gymnastické přípravy (GP)
- Mentální přípravy (MP)
- Kompenzační cvičení (KC)
- Teoretická/technická příprava (TP)
- Doplnkové sporty (DP)
- Specializovaný trénink do airbagů (ST)
- Závod (EC, WC, MČR, FIS, WFS) ZA
- Freeridde, volné ježdění FR
- SNB trenink SNB
- Covid - Karantena / Nouzový stav