

## Клубови

**ПРЕДМЕТ:** Извештај са припрема јуниорске, кадетске и женске репрезентације које су се одржале у термину од 11.02. до 27.02.2022., односно 11.02 до 20.02 у Црној Гори у Бару.

Списак такмичара који су били на припремама:

Р.бр.	Презиме и име	Клуб		
1	Столић Михајло	Лотус Теам	јуниор	репрезентација
2	Перчић Марк	Спартак	јуниор	репрезентација
3	Дејан Цогољевић	Борац	јуниор	репрезентација
4	Бошко Величић	Борац	јуниор	репрезентација
5	Бојовић Лука	Металац	јуниор	репрезентација
6	Марковић Немања	Лотус Теам	јуниор	репрезентација
7	Цигић-Парчетић Дарио	Лотус Теам	јуниор	о свом трошку
8	Митровић Борис	Борац	јуниор	о свом трошку
	Дејан Перчић	тренер		
1.	Марковић Гаврило	Партизан	кадет	репрезентација
2.	Богдановић Никола	Металац	кадет	репрезентација
3.	Ангеловски Богдан	Спутњик	кадет	репрезентација
4.	Станић Душан	Лотус Теам	кадет	репрезентација
5.	Јованчевић Вукашин	Борац	кадет	о свом трошку
6.	Рајовић Павле	Металац	кадет	о свом трошку
7.	Максимовић Срђан	Бања Лука	кадет	о свом трошку
	Миладиновић Милош	тренер		
1	Чобаноћ Дуња	Једнота	кадеткиња	репрезентација
2	Павловић Марија	Полицајац	кадеткиња	репрезентација
3	Шкрбић Ива	Једнота	кадеткиња	Једнота
4	Никитовић Ања	Једнота	јуниорка	Полицајац
5	Јовановић Бојана	Шид	сениорка	о свом трошку
6	Савић Маја	Дубл	сениорка	о свом трошку

7	Радовановић Јована	Једнота	сениорка	о свом трошку
	Радовановић Слободан	тренер		

На припреме у Бар сви такмичари су стигли 11.02.2022. Кадети, жене и сви такмичари који су о свом трошку долазили на припреме су припреме завршили 20.02.2022, док су јуниори на истима остали до 27.02.2022.

## ИЗВЕШТАЈ КАДЕТИ

### 11.02.2022. Петак

Долазак у хотел у Бару у поподневним часовима, вечера и састанак о плану припрема, дневном реду, понашању и дисциплини.

### 12.02.2022. Субота

Буђење у 6:30, полазак на футинг у 7:00. Шетња до мора, вежбе растезања и загревања, вежбе снаге на справама(прелазак разбоја, чучњеви, искорак, трбушњаци, згибови...), повратак у хотел, мерење телесне конституције, 8:00 доручак и припрема за тренинг. 10:00 полазак на тренинг.

**Тренинг:** Дужина слабијег интезитета, у заветрини јуниора. Круг стари пут за Улцињ повратак новим путем за Бар.

14:00 ручак, послеподневно одмор, 16:30 шетња до Бара. 18:00 повратак из шетње и одмор до вечере. 20:00 вечера, 20:30 уводно предавање о бициклизму. 21:30 предаја угашених телефона, 22:00 спавање.

**Дистанца: 75,5км**

**Време: 2:30h**

**Елевација: 790м**

### 13.02.2022. Недеља

Буђење у 6:30, полазак на футинг у 7:00. Дужа шетња обалом мора, вежбе растезања и загревања, повратак у хотел, мерење телесне масе. 8:00 доручак и припрема за тренинг. 10:00 полазак на тренинг.

**Тренинг:** Тренинг са јуниорима, стари пут за Улцињ, првих 40мин у заветрини јуниора, након тога одвајање у две групе и кружна смена 15мин. Спајање са јуниорима и у њиховој заветрини наредних 30мин. Поново кружна смена 20мин и повратак старим путем за Бар до хотела. Током целог тренинга пратила нас је киша.

14:00 ручак, послеподневно одмор. 17:00 стречинг у просторијама хотела, 18:00 завршетак и одмор до вечере. 20:00 вечера, 20:30 предавања о хигијени спорта уопштено, хигијени бициклизма и самој припреми опреме пред трку, припреме, кампове. 21:30 предаја угашених телефона, 22:00 спавање

**Дистанца: 90км**

**Време: 3:00h**

**Елевација: 900м**

#### **14.02.2022. Понедељак**

Буђење у 6:30, полазак на футинг у 7:00. Шетња до мора, вежбе растезања и загревања, вежбе снаге на справама(прелазак разбоја, чучњеви, искорак, трбушњаци, згибови...), повратак у хотел, мерење телесне масе, 8:00 доручак и припрема за тренинг. 9:30 окупљање испред хотела(пумпање гума, подмазивање ланца...) кратак састанак о плану тренинга за тај дан. 10:00 полазак на тренинг.

**Тренинг:** Тренинг са јуниорима, први део тренинга и загревање у заветрини јуниора, други део тренинга и кадети су ишли на парну смену на валовитом терену. Тренинг се реализовао од Бара до Будве. У повратку одрађена издржљивост на брду, Петровачке стране, 20мин на темпо.

14:00 ручак, послеподневно одмор, 16:30 шетња до Бара. 18:00 повратак из шетње и одмор до вечере. 20:00 вечера, 20:30 предавање о исхрани спортиста и суплементацији у бициклизму. 21:30 предаја угашених телефона, 22:00 спавање

**Дистанца: 65,5км**

**Време: 2:25h**

**Елевација: 1237м**

#### **15.02.2022. Уторак**

Буђење у 7:30, полазак на футинг у 8:00. Шетња до мора, вежбе растезања и загревања, повратак у хотел, мерење телесне масе. 9:00 доручак. 11:00 окупљање испред хотела и полазак у стари град Бар са комбијем.

**Тренинг: дан одмора**

14:00 ручак, послеподневно одмор. 17:00 стречинг у просторијама хотела, 18:00 завршетак и одмор до вечере. 20:00 вечера, 20:30 кратко предавање о понашању на тркама и прослава рођендана Михајла Столића. 21:30 предаја угашених телефона, 22:00 спавање

#### **16.02.2022. Среда**

Буђење у 6:30, полазак на футинг у 7:00. Шетња до мора, вежбе растезања и загревања, повратак у хотел, мерење телесне масе, 7:30 доручак. 9:00 окупљање кадета испред хотела и објашњење о протоколу тестирања на тренажеру.

**Тренинг 1:** 2 теста на тренажеру, *Wingate 30s* и *Conconi 10w/min*.

14:00 ручак, 15:00 окупљање испред хотела и полазак на послеподневни тренинг

**Тренинг 2:** Лагана вожња на ситном преносу.

19:00 вечера, 20:00 предавање. 21:30 предаја угашених телефона, 22:00 спавање

**Дистанца: 43км**

**Време: 1:25h**

**Елевација: 570м**

### **17.02.2022. Четвртак**

Буђење у 6:30, полазак на футинг у 7:00. Шетња до мора, вежбе растезања и загревања, вежбе снаге на справама(прелазак разбоја, чучњеви, искорак, трбушњаци, згибови...), повратак у хотел, мерење телесне масе, 8:00 доручак и припрема за тренинг. 10:00 полазак на тренинг.

**Тренинг:** Тренинг спринта и скокова. Тренинг се реализовао на Ади Бојани, возилима смо дошли до Улциња, одрадили загревање и објаснили задатке тренинга. Подељени у две групе, јуниори и кадети радили су свако за своју категорију. Навлачење на спринт дужине 1км, потом лагана вожња до линије 1км и опет. Укупно одрађено 6 спринтева. Након одрађених спринтева, лагана вожња 20мин. Након спринтева кружна смена са скоковима, један возач се издвоји из кружне, нападне и симулира бег, а остали настављају кружну смену константном брзином од 40км/х, док га не улове, а након тога иде следећи у бег. Након одрађених скокова паковање у возила и повратак до хотела.

14:00 ручак, послеподневно одмор, 16:30 шетња до Бара. 18:00 повратак из шетње и одмор до вечере. 20:00 вечера, 20:30предавања на тему иновација у бициклизму. 21:30 предаја угашених телефона, 22:00 спавање

**Дистанца: 59км**

**Време: 1:47h**

**Елевација: 50м**

### **18.02.2022. Петак**

Буђење у 6:30, полазак на футинг у 7:00. Дужа шетња обалом мора, вежбе растезања и загревања, повратак у хотел, мерење телесне масе. 8:00 доручак и припрема за тренинг. 10:00 полазак на тренинг.

**Тренинг:** Тренинг са јуниорима, до Будве и назад.

14:00 ручак, послеподневно одмор, 16:30 шетња до Бара. 18:00 повратак из шетње и одмор до вечере. 20:00 вечера, 20:30 предавања на тему Допинг у спорту и нежељена дејства. 21:30 предаја угашених телефона, 22:00 спавање

**Дистанца: 62км**

**Време: 2:05h**

**Елевација: 950м**

### **19.02.2022. Субота**

Буђење у 6:30, полазак на футинг у 7:00, вежбе растезања и загревања, кратка шетња, повратак у хотел, мерење телесне масе. 7:30 доручак и припрема за тренинг. 9:00 полазак возилима на место старта хронометра.

**Тренинг 1:** Тест појединачног хронометра на 10км(5км у правцу, Ада Бојана) загревање пред хронометар и старт на 1мин.

Након завршеног хронометра спаковали смо се у возила и вратили у хотел. 12:30 ручак и одмор до послеподневног тренинга. 14:30 полазак из хотела возилима до места старта брдског хронометра

**Тренинг 2:** Тест брдски хронометар у дужини од 7,8км (Петровачке стране из Петровца), Загревање пред старт и старт на 1мин. Након завршеног теста повратак до хотела са бициклима.

19:00 вечера, 20:00 састанак везано за тестове које смо одрадили тај дан и сумирање утисака целокупних припрема и договор за сутрадашњи повратак кући. . 21:30 предаја угашених телефона, 22:00 спавање

### **20.02.2022. Недеља**

Буђење у 6:30, полазак на футинг у 7:00. Шетња обалом мора, вежбе растезања и загревања, повратак у хотел, мерење телесне масе. 8:00 доручак, 9:00 окупљање испред хотела са стварима, паковање у возила и повратак кући.

### **РЕЗИМЕ**

Након одрађених 10 дана тренинга на припремама, кадети имају одрађену добру базу за предстојећу сезону која им је веома важна. Након одрађених тестова под истим условима као и раније види се велики напредак и квалитетна генерација кадет.

Извештај сачинио,  
Милош Миладиновић  
селектор сениорске репрезентације

## ИЗВЕШТАЈ ЈУНИОРИ

Прво окупљање јуниора у сезони. 5 од 6 такмичара и прошле године било јуниори, и то са већ постигнутим резултатима, тако да смо ове припреме дочекали и одрадили са великим ентузијазмом, енергијом и плановима да ове сезоне будемо још бољи. Током припрема време нас је послужило, те нисмо били принуђени да отказујемо тренинге. По киши су одвежена два тренинга. Одрађено је 12 радних дана са 3 дана активних одмора. Сваки радни дан састојао се од футинга, бицикличког тренинга и поподневне шетње, док смо после вечере држали предавања. Укупно је одрађено 54h тренинга за 15 дана. У склопу припрема јуниори су имали тестове на равних 10км, те 7,8км успона на Петровцу, те је последњег дана одрађен најтежи тренинг са елементима трке на супонима. С обзиром да нису сви возачи дошли једнако припремљени, тј. да су неким ово биле прве, а неким већ друге прирпеме, нисам форсирао интервале и много јаке тренинге, већ се радило на обиму. Појединачно:

12.2 субота (3:00, 90км, 1000м елевације)

13.2 недеља (4:00 по киши, 122км, 580м)

14.2 понедељак (3:40, 101км, 1800м)

16.2 среда (2:40, 79км, 1000м, рађена снага)

17.2 четвртак (3:13, 102км, 400м, спринтеви и бегови)

18.2 петак (4:00, 112км, 1900)

19.2 субота (тест 10км+тест брдо 7.8км)

21.2 понедељак (2:30, 65км, 1200м, снага)

22.2 уторак (2:00, 60км, 1000м)

24.2 среда (3:40, 86км, 2200м, 3x успон на Петровац)

26.2 петак(3:47, 102, 2100м)

27.2 субота (2:30, 75км, 1500м, трка на Петровац, Буљарице, остатак јака кружна смена)

**РЕЗИМЕ:** Припремљеност код јуниора је следећа. Столић и Перчић тренутно најспремнији. Столић се показао и на тестовима и последњег дана најјачи, док је Перчић једини који га је пратио. Иза су Цогољевић и Величић, док су Марковић и Бојовић још један степен слабији. Цигић-Парчетић и Митровић из 10 дана које су провели са нама, су слабији од прве шесторке.

По резултатима тестирања, упоређујући са истих тестирања из 2019. може се видети да је ова генерација јача и квалитетнија.

Момци су без примедби одрадили ове припреме са моје стране. Нисмо имали никаквих инцидената, у хотелу и на стази. Имали смо три мања пада без повреда. У једном од падова због јаког ветар Бојовић поломио рам на гвозденој заштитној огради поред пута, док је он на срећу прошао без повреда.

Скренуо би пажњу на ИСХРАНУ, опоравак и исправност бицикала. Сви имају прекомерну телесну масу, коју треба да регулишу како би били бољи и конкурентнији с обзиром на план трка на који планирамо идемо. Пре свега апелујем овде и на тренере да контролишу своје такмичаре.

Извештај сачинио  
Дејан Перчић  
селектор за јуниоре и млађе селекције

## **ИЗВЕШТАЈ ЖЕНЕ**

На пут смо кренули 11.02.2022. у 6.часова ујутру из Шида, пут је протекао у реду, и у Бар смо стигли око 16 часова и сместили се у хотел. Направили смо лагани тренинг у трајању од 60.мин, вечерали и имали мали састанак, упознавање са планом и програмом припрема. Вечера и предавање

### **12.02. Субота** – сунчано време уз јак ветар око 10 степени

Устајање у 7.часова и футинг на плажи 45.мин, доручак и припреме за тренинг у 10.часова. Бар – стари пут за Улцињ 120.мин 60.км. Први тренинг, лагано парна смена – аклиматизација. Ручак и поподневни одмор. 16.часова тренинг 60.мин лагано. Вечера и предавање

### **13.02. Недеља** – киша, око 8.степени

Устајање у 7.часова и футинг на плажи 45.мин, Бар – 90.мин вожње у близини града по киши. Умерен темпо на смену, киша и хладно. У 16.часова тренинг 120.мин Бар – Петровац – Бар. Умерен темпо на смену, на брдо темпо, спуст јаче- вежбање технике спуста. У повратку јачи темпо на смену и на крају 30.мин лагано релакс. Ручак и поподневни одмор. Вечера и предавање

### **14.02. Понедељак** - облачно око 10 степени

Устајање у 7.часова и футинг на плажи 45.мин, доручак и припреме за тренинг у 10.часова, Бар – стари пут за Улцињ 120.мин 60.км. Парна смена 20.мин, на успону умерен темпо до горе, затим умерен јачи темпо на смену са бочним ветром, у повратку поново киша па смо одрадили тренинг трку задњих десетак километара са скоковима и беговима. Дуња Чобановић и Јована Радовановић добре по кривинама по киши остале остале позади. Задњих 20.мин лагано до хотела. Ручак и поподневни одмор. 16.часова тренинг 60.мин лагано. Вечера и предавање

### **15.02. Уторак** – киша хладно

ДАН ОДМОРА – посета старом граду. Поподне тренинг лагано до града 60.мин

### **16.02. Среда** – леп и сунчан дан око 15 степени

Устајање у 7.часова и футинг на плажи 45.мин, доручак и припреме за тренинг у 10.часова. Бар – стари пут за Улцињ 150.мин 75 км. Први део тренинга лагано парна смена 30.мин, затим на смену умерен темпо. У повратку мало јаче на успонима где се осетио замор појединих такмичарки али су успеле да дођу до Бара сви заједно, 20.мин релакс. Био

је ово први прави тренинг по лепом времену, девојке све боље. Ручак и поподневни одмор. 16.часова тренинг 60.мин лагано. Вечера и предавање

#### **16.02. Четвртак** – сунчано време око 15.степени

Устајање у 7.часова и футинг на плажи 45.мин, доручак и припреме за тренинг у 10.часова. Бар – Будва- Бар 180.мин 75.км. Умерен лакши темпо – дужина, парна смена само јаче на спусту. У повратку видан умор код свих такмичарки али су издржале. Ручак и поподневни одмор. У 16.часова тренинг 60.мин лагано. Вечера и предавање

#### **17.02. Петак** ТЕСТИРАЊЕ НА ТРЕНАЖЕРУ

Устајање у 7.часова и футинг на плажи 45.мин, доручак и припреме за тест од 9.часова. Девојке су тестиране на wingate тесту и сонсоні тесту, 10w/1min. Ручак и поподневни одмор. 16.часова тренинг 120.мин лагано пут за Улцињ. Вечера и предавање

#### **18.02. Субота** – сунчано време 15.степени ТЕСТОВИ РАВНО И БРДО

Устајање у 7.часова и футинг на плажи 45.мин, доручак и припреме за тренинг у 10.часова. Улцињ – хронометар 5.км са окретом на 2.5.км. Загревање 30.мин, релакс 20.мин. Ручак и полазак за Петровац на брдски хронометар. 15.часова тренинг 5.7км брдски хронометар. Загревање 4.км на успону, затим старт на 1.мин. Повратак бициклима, прво спуст а затим умерен темпо на смену до Бара. Све девојке су успешно одрадиле оба тренинга. Вечера и предавање

#### **19.02. Недеља** – киша и хладно

Због лошег времена одлучили смо да не идемо на тренинг него да се полако пакујемо и кренемо кући.

#### РЕЗИМЕ:

- Припреме одрађене 90% од планираног због пар дана лошег времена.
- Атмосвера у екипи доста добра, није било проблема нити болести ни падова, телефоне смо узимали у 22.сата, а враћали после доручка.
- Маја Савић имала проблем са бициклом због лома куке и рама али је резервни бицикл стигао брзо па је наставила да тренира.
- На тренинзима је текло све како треба, девојке послушне и спремне на сарадњу, предавања протекла у реду.
- Похвалио бих ову сјајну генерацију девојака које су показале да су спремне за изазове који их очекују наставку сезоне, из дана у дан су биле све боље жељне још тренинга.
- Надам се да ће се у наставку сезоне прикључити још девојака и да ће следећи кампови бити још бољи.

#### АНАЛИЗА ПОЈЕДИНАЧНО:

##### **Дуња Чобановић**

Одлична у свим сегментима, равно, брдо и спуст, добро се вози у заветрини и по кривинама, треба повећати каденцу.

##### **Марија Павловић**

Добра на равним деоницама и на спусту, све боља на успонима, вежбати кривине и повећати каденцу као и устајање са сица.

### **Ива Шкрбић**

Много боља од очекиваног, видан велики напредак у свим сегментима, одушевила на хронометрима, слабо устаје са седишта и лоша на спринту, треба ојачати руке и леђа.

### **Ања Никитовић**

Добра на равном , солидна на успону, лепо врти каденцу, такође не устаје са седишта и треба поправити вожњу по кривинама.

### **Бојана Јовановић**

Добра на успону и спусту, проблем на равном, добро се вози у заветрини и по кривинама, треба радити на снази.

### **Јована Радовановић**

Равно и спуст одлични као и вожња по кривинама, проблем успон, лепо седи и добра каденца, тренирати брдо.

### **Маја Савић**

Добра на успону али спуст јако лоше као и вожња по кривинама, каденца одлична али не устаје из седишта и спринт треба поправити .

Извештај сачинио

Слободан Радовановић  
селектор женске репрезентације

ПРИЛОГ: Резултати тестирања на хронометру и на брду