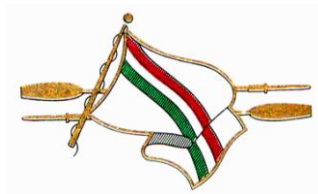


**A felnőtt evezős válogatott keret
2012. évi
Felkészülési programja**



Budapest, 2011. október

Készítette:

Székely Balázs
Szövetségi Edzői Team Vezető



I. Visszatekintés

2010 őszén a MESZ elnöksége új struktúra felállítását határozta el, az eddig egy személyben irányító felnőtt ill. ifjúsági szövetségi kapitány(ok) helyett „edzői team”-ek alkalmazásáról döntött. A 3-3 fős szakmai csapatokkal együtt megváltoztatta a válogatott keretek minősítését is. „A” és „B” keretes versenyzőkre osztotta a szakmai vezetés a válogatottakat. Az „A” keret szűk létszámú a sportág igazi elitjét tartalmazó versenyzőkből állt míg a „B” keretet nagy létszámú a sportág tehetségeit és reménységeit felvonultató felnőtt és U23-as sportolók alkották. A téli munka végén az „A” keretes versenyzőkből 4 csapat megnevezésre került és mindegyikhez edzőt is jelölt a szakmai team. Ennek jelentőségét az adta, hogy ezek a csapatok „védve” voltak (a válogatókon indultak és a szakvezetést igazolva az élen is végeztek) és minden támogatást megkapva a szövetségtől nyugodtan készülhettek a világkupákra. A leírt szakmai program szerint az utolsó VK után eredményeiket értékelte a szakmai stáb és ezek függvényében javasolta további versenyeztetésüket a kvalifikációs VB-n illetve az EB-n. A „B” keretes versenyzők legjobbjai eközben nemzetközi versenyeken indultak (Essen, Bled, VK, U23-as VB) és közülük is volt aki indulási jogot szerzett a VB-n vagy az EB-n.

Az év nagy sikere volt, hogy a kvalifikációs VB-n a Simon Béla - Juhász Adrián kormányos nélküli kettes olimpiai kvótát szerzett. Ugyanitt FF ks négypárevezősünk döntőbe jutott-6. lett. Kiemelkedően szerepelt Hajdú Zsuzsanna aki ks 1x-ben 8. lett erős mezőnyben. Sajnos a Varga – Galambos FF ks 2x 13. helyen végzett, nem sokkal elmaradva az olimpiai részvételt jelentő 11. helytől.

Az EB-n egy 5. egy 6. és két 7. helyezést szereztünk, az U23-as VB-n pedig két 6. hely és egy 7. helyünk volt mint számottevő eredmény.

II. Helyzetelemzés + tervek

A 2012-es év a londoni olimpia éve. Jelen állás szerint egy csapatunk biztos olimpiai résztvevő és így a magyar evezőssport Londonban képviselteti magát. Ez remek dolog, de mi - az evezős sport szakvezetése – ezt a létszámot kevésnek érezzük. Még előttünk állnak a pótkvalifikációs versenyek és célkitűzésünk, hogy még 1-2 csapatunk megszerezze az indulási jogot. A felnőtt edzői stáb terve, hogy 5 csapatot indít a pótkvalifikáción. Legnagyobb eséllyel a FF ks 2x indul, de halvány remény lehet a N 2x-ben, valamint a N ks 2x-ben is. Két egységet –a FF ks-4 és a FF 4x-et- kifejezetten felmérési menedzselési szándékkal szeretnénk indítani. Mivel ezen számok mindegyike olimpiai szám így az elsődleges cél(a mostani olimpiai kvótaszerezés!) mellett egy hosszú út első állomása is a pótkvalifikációs verseny, mégpedig, hogy ezekben a számokban a következő években rendszeresen indítsunk és versenyeztessünk csapatokat, azaz valóban „csapatokat építsünk” akik a következő évek világversenyein felzárkóznak a nemzetközi élmezőnyhöz, döntős-majd érmes helyezéseket érnek el és a következő olimpián eséllyel küzdenek a döntős helyekért.

Olimpiai pótkvalifikációs versenyen szeretnénk indítani az adaptív női versenyzőnket, Lengyel Mónikát.

A már olimpiai indulók, valamint az indulási jogért küzdők száma azonban kb. 16-17 fő, ami a magyar evezős versenyzők 1-2%-a. A szakvezetésnek nagy figyelmet kell fordítania a nem olimpiai számok VB-jén induló versenyzőkre; a közvetlen utánpótlásra - az U23 VB-n szereplőkre; az Egyetemi VB-n indulókra valamint minden olyan versenyre és versenyzőre, ami és aki sikert hozhat és sportágunkra irányíthatja a figyelmet.

III. Célkitűzések

II/1.

2012. évre szóló válogatott keretek célkitűzései:

A már jó nemzetközi versenyeredményeket elérő edzőkre, versenyzőkre támaszkodva tovább kell javítanunk csapataink eredményességét, bővítenünk kell az eredményesen szereplő csapatok számát (elsősorban - a felkészülési támogatásban, kiemelt szerepet játszó – olimpiai számokban), ami csak a megfelelő paraméterekkel rendelkező újabb versenyzői gárda képzésével érhető el (tesztek jelentősége!).



II/2.

Fő világversenyek:

• Paralimpiai pótkvalifikáció	2012.05. 04 - 06.	Belgrád / Szerbia
• Olimpiai pótkvalifikáció	2012.05. 20 - 23	Luzern / Svájc
• Olimpia	2012.07. 28 - 08.05.	London / Anglia
• Felnőtt Világbajnokság	2012.08. 14-19.	Plovdiv / Bulgária
• Európa Bajnokság	2012.09. 14 - 16.	Varese / Olaszország
• U23 Világbajnokság	2012.07. 11 - 15.	Trakai / Litvánia
• Egyetemi Világbajnokság	2012.09. 07 - 09.	Kazany / Oroszország

II/3.

A fő versenyek eredményességi célkitűzései:

Paralimpiai pótkvalifikáció	1 csapat
Olimpiai pótkvalifikáció	1-2 csapat

Olimpia

Férfi korm n. kettes	VI.-IX.
és ha sikerül a kvalifikáció:	
Férfi ks kétpárevezős	VII-X.

Felnőtt Világbajnokság (nem olimpiai számok)

Női ks egypárevezős	V.-VIII.
Férfi ks egypárevezős	III.-VI.
Férfi ks négy párevezős	VI.-VIII.
Férfi ks nyolcas	VI.-VIII.

Európa bajnokság

Női ks kétpárevezős	V-VIII.
Női egy- vagy kétpárevezős	VII-X.
Férfi ks kétpárevezős	IV-VII.
Férfi korm n. kettes	III.-V.
Férfi ks négyes	VI.-VIII.
Férfi négy párevezős	VII-X.

U23 Világbajnokság

Női ks egypárevezős	VIII-X.
Női ks kétpárevezős	IX-XII.
Női egypárevezős	VIII-X.
Férfi ks kétpárevezős	V.-VIII.
Férfi ks négyes	V.-VII.
Férfi egypárevezős	XI-XII.
Férfi kétpárevezős	X.-XII.
Férfi négy párevezős	V-VII.

Egyetemi Világbajnokság

Minél több versenyképes csapat indítása!



IV. Válogatási elvek és szempontok

A sportág élcsoportját képező válogatottak kiválasztása, hazai és nemzetközi versenyeztetési terve több szempont figyelembevételével lett kidolgozva, melyek a következők:

1. az őszi vízi alapozástól – a tavaszi versenyszezon kezdetéig a szakmai stáb által kidolgozott tesztrendszer feladatainak maradéktalan teljesítése.
2. hazai tájékoztató és válogató a nemzetközi versenyekre.
3. nemzetközi versenyeken elért eredmények alapján válogatás a világversenyekre. Mindez megfelelő időritmusba rendezve, figyelembe véve a nemzetközi versenynaptárt.

Válogatási alapelvek :

- egyesületi tagság és versenyzési engedély,
- folyamatos magas színvonalú edzőmunka (edzésnapló leadás minden hó 05.-ig),
- tiltott teljesítményfokozó szerek nélküli felkészülés,
- MOB szerződésekben foglalt követelmények betartása
- a sportoló és a MESZ között létrejött „A” vagy „B” keretes szerződésben foglaltak betartása.
- a MESZ szerződésében foglalt reklámkövetelmények betartása,
- a tiszta életvitel, megfelelő erkölcsi és akaratú tulajdonság, sportszerű életmód,
- kifogástalan egészségi állapot,
- szakmai követelmények teljesítése
- az edzői stáb által kiírt tesztek és felmérők kötelező teljesítése
- a válogatottság szakmai kritériumainak eleget tevő versenyző egyesületének – MESZ vállalásán felüli - felkészülési, versenyeztetési költségeinek garancia vállalása a válogató verseny időpontjáig.

A válogatás menete:

- 1.) Ősztől koratavaszig tartó időszakban végzett tesztek, felmérők alapján keretfelállítás.
- 2.) A hosszútávú verseny, és a kishajós tesztverseny után csapatkijelölés a szegedi nk. versenyre speciális hajóegységben.
- 3.) A szegedi nk. verseny eredményei alapján csapatkijelölés a nk. versenyekre.
- 4.) A nk. versenyek eredményei alapján csapatkijelölés a fő világversenyekre.

A válogatottaktól, ill. a kerettagságra pályázó versenyzőktől elvárt követelmények:

- Tartósan magas színvonalú edzőmennyiségi, és minőségi (óra/hét) edzőmunka végzése edzői ellenőrzés alatt.
- Edzésnapló vezetése, és rendszeres leadása a szakmai stábnak egységes elektronikus formában, minden hónap 05.-ig.
- Felmérőkön, teszteken való megjelenés:
 - Vízi (6000m, 2000m, küszöb, ...)
 - Ergométer (6000m, 2000m, küszöb, VO2 max., ...)
 - Súlyzó (EA, ME, ...)
 - Egyebek (futás, sífutás, ...)
- Egészségi, morális alkalmasság
- Csapattagságra pályázó versenyzőknek rendszeresen, - a szakmai stáb, ill. a megbízott felkészítő edző által meghatározott időkből - összetartó, csapatépítő edzéseken való részvétel.
- Válogatottként induláshoz szükséges minimális követelményszintek teljesítése (futófelmérő, ergométer 6000m, 2000m + vízi tesztek 1x, -2 hajóegységben, majd később speciális egységben)
- Sérülés vagy betegség esetén keretorvos, edző, edzői stáb vezető azonnali tájékoztatása; keretorvos javaslatainak betartása.



Követelményszintek:

Válogatottságra pályázóktól elvárt heti edzésszám:

	edzésszám	terjedelem/edzés	vízi és szárazföldi edzések aránya
U23	7-12x	45-150'	60% és 40%
Felnőtt	7-14x	45-150'	60-70% és 40-30%

Válogatottaknak elérendő edzésterjedelem (éves átlag/hét)	
Felnőtt	U23
Legalább 16 óra/hét	Legalább 14 óra/hét

ELVÁRHATÓ TELJESÍTMÉNYSZINTEK ERGOMÉTEREN (VB. döntőbeli szerepléshez)				
	NŐK		FÉRFIAK	
	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m
Felnőtt normálsúly	6'50"	21'50"	6'00"	19'20"
Felnőtt ks.	7'12"	23'00"	6'18"	20'05"
U 23 normálsúly	7'05"	22'55"	6'04"	19'40"
U 23 ks.	7'18"	23'30"	6'22"	20'25"
ELVÁRHATÓ TELJESÍTMÉNYSZINTEK ERGOMÉTEREN (Válogatott kerettagok számára)				
	NŐK		FÉRFIAK	
	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m
Felnőtt normálsúly	7'05"	23'00"	6'10"	19'56"
Felnőtt ks.	7'25"	23'35"	6'28"	20'40"
U 23 normálsúly	7'15"	23'30"	6'20"	20'16"
U 23 ks.	7'30"	23'50"	6'32"	20'56"

Válogatottsághoz szükséges elvárható teljesítményszintek vízen:

Kishajós tesztverseny (1x, 2- tájékoztató):

Nőknél: A győztes ideje + 3%

Példa: 8 perccel számolva a győztest, 8 perc + 3% = 8perc14,4 mp.

Férfiaknál: A győztes ideje + 4%.

A verseny menete:

Délelőtt: egyenkénti indítással, rangsorolással (jobbak elől), 2000m-ről, 30mp-ként pontonról.

Minden versenyző egy előre kijelölt sávban mehet a cél felé.

Délután: a teljesítményszintet elérő versenyzőket időeredményük alapján döntőbe soroljuk.

Nemzetközi versenyre történő válogatás szakmai követelménye:

Válogató kiségségre (1x, 2-)

- a tájékoztató, és a válogató verseny győztese,
- azonos teljesítés esetén pótválogató a tájékoztató, és válogató verseny győztesei között a soron következő nemzetközi versenyen,
- amennyiben a tájékoztató versenyen győztes egységében (2-) 50 %-os változás áll be, abban az esetben a válogatón elért eredmény dönt a pótválogatóra.
- a pótválogatón részt vehet új párjával a tájékoztató versenyen győztes csapat válogatón jobb eredményt elérő tagja, és a második válogatón győztes csapat.



Válogató csapategységre

A szövetségi edzői team

- kijelöli a csapatot a felkészülési időszakban mutatott edzés és felmérő eredmények, valamint a tavaszi hosszútávú-, és kishajós tesztversenyen kisegységben (1x, 2-) elért eredmények, és technikai stílusjegyek alapján,
- a válogató versenyre, a kijelölt csapat ellen, a válogatottsági kritériumoknak megfelelő versenyzők az edzői team engedélyével versenyegyesülést alkothatnak.
- a válogató verseny győztese a versenyen teljesített időeredménye alapján szerezhethet jogosultságot, a nemzetközi versenyeken történő induláshoz.

A tájékoztató-, és válogató verseny eredményei alapján az edzői team által kijelölt csapatok kapnak lehetőséget a nemzetközi versenyeken való indulásra. A válogató verseny és a nemzetközi versenyek tapasztalatai alapján a célkitűzésekben megfogalmazottak szerint kijelölésre kerülnek a világbajnokságra tervezett csapatok.

Csak azok a hajóegységek jöhetnek számításba a világbajnokságon való indulásra, amelynek reális esélyük van a célkitűzésekben megfogalmazottak teljesítésére!

Megjegyzés:

- Az edzésnapló leadási kötelezettséget elmulasztó versenyzők, nem vehetnek részt a MESZ, ill. az NSI által finanszírozott edzőtáborokban!
- Amennyiben a mulasztó versenyző, a kötelezően előírt felmérőkön kiemelkedően teljesít, és a tájékoztató, ill. válogató versenyen győzelmet szerez, abban az esetben kisegységben (1x, 2-) indulhat a nemzetközi versenyeken.
- Saját kategórián belül a váltott evezős szakág versenyzőinek akkor van lehetőségük a nemzetközi megmérettetésre, ha 2000 méteren a korm. n. kettes ideje, min. 15"-cel jobb az egypárevezős idejénél.

Az U 23 világbajnokságra történő csapatkijelölés

Csak azok a hajóegységek jöhetnek számításba a világbajnokságon való indulásra, amelynek reális esélyük van a célkitűzésekben megfogalmazottak teljesítésére!

Minimálisan a VB kisdöntőbe jutás a cél!

Prioritási szempontok csapatkijelöléseknél:

1. Olimpiai kvótaszerzés, szereplés
2. U23 VB olimpiai számok 1-10. helyezés
3. EB (olimpiai) számok 1-8. helyezés
4. Felnőtt VB nem olimpiai számok 1-8. helyezés
5. U23 VB nem olimpiai számok 1-10. helyezés

Az év közbeni válogatott keretek és csapatok kijelölését, a szakmai stábbal egyeztetve a szakmai stáb vezetőjének javaslata alapján, a MESZ Elnöksége hagyja jóvá.

A világversenyekre utazó csapat kijelölését a szakmai stáb vezetője terjeszti a MESZ Elnöksége elé jóváhagyásra.



IV. A felkészülés menete

A válogatott versenyzők felkészítése részben klubhelyszínen, részben összevont központi helyszínen történik. Valamennyi kerettag egyéni operatív edzésprogram alapján készül a kijelölt felkészítő edzők közreműködésével.

A felkészülés 2011.10.22 – 2012.11.10. közötti időszak.

Ebből a különböző korcsoportok és versenyteljesítmény szintek miatt (egyetemi, U23 VB, EB, VB) válogatottjaink felkészülése is több szinten, és terjedelemben folyik majd. Anyagi-, és edzői létszám hiány miatt várhatóan továbbra is a klubokban történő felkészülés dominál majd válogatottjaink felkészülése során, és – a szükségeshez mérten – csekélyebb mértékben lesz lehetőségünk a központi edzőtáborok „luxus” lehetőségeit igénybe venni.

A szakágak, majd később csapatok felkészülésének az alábbi terv szolgál alapul:

Az éves felkészülési terv szakaszai:

- Felkészülési időszak (vízi-, szárazföldi alapozás időszaka, I-III.)
- Versenyidőszak (I-II.)
- és Átmeneti időszak szerint alakul a válogatott keretek éves edzésprogramja.

A felnőtt válogatottak eltérő ritmusa miatt (olimpiára készülők, pótkvalifikációra készülők vagy egyéb világversenyre készülők felkészülési terve) külön-külön csatolva mellékletként!

V. A szakmai irányításért felelős személyek

Az edzői team

- szervezi, irányítja és ellenőrzi a számításba jöhető versenyzők felkészülését és versenyzését, az egyesületi edzők segítségével
- kapcsolatot tart a válogatottakat adó klubokkal
- kidolgozza a felkészülési programot, koordinálja a szakmai munkát
- tájékoztatja a szövetség elnökségét a válogatott keretben folyó munkáról
- felel a szakmai munkáért és a célkitűzések teljesítéséért

A felkészítő edzőket a szövetségi edzői team jelöli ki!

A válogatottakat felkészítő edzőktől elvárt követelmények, feladatok:

- Megfelelő képzettség (edzői, szakedzői végzettség), ill. hazai és nk. szintű eredményesség.
- Az éves program sarokpontjait figyelembe véve csoportjának, ill. csapatának éves, majd operatív edzésterv, edzésprogram elkészítése elektronikus formában!
- Csoportjának, ill. csapata edzésprogramjának nyomon kísérése, ellenőrzése (edzésnapló, felmérők, tesztek).
- Csoportjának, ill. csapata edzőmunkájának időszakos értékelése, beszámoló készítése elektronikus formában!
- Fő verseny után csapata teljesítményének értékelése.
- Edzőtáboron kívül, őszi-tavaszi időszakban csoportjának összetartó edzés tartása
- Tavasztól a fő versenyig csapatának, folyamatos edzések megtartása.



A 2012.évi felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek:

- | | |
|-------------------|------------------------------|
| 1. Székely Balázs | szövetségi edzői team vezető |
| 2. Kiss László | szakmai stáb tagja |
| 3. Molnár Dezső | szakmai stáb tagja |

Közreműködő orvosok (orvosi bizottság)

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 1. dr. Kokas Péter | orvosi bizottság vezető |
| 2. dr. Szabó Anita | keretorvos |
| 3. dr. Horváth Imre | pszichológus |

Közreműködő gyúró

1. Halász László

VI. A válogatott keret 2012. évi programja

Tesztek

Ergométer teszt

2011.	11.19.	6000 m	Szakosztályi helyszín
	12.17.	2 x 6000 m	Központi helyszínek (min. 3óra különbség)
2012.	01.28.	2 x 6000 m	Szakosztályi helyszín
	02.25.	2000 m	Ergométer OB
	03.24.	6000 m	Szakosztályi helyszín

Futó felmérő

2012.	01. 21.	Erdei futóverseny
-------	---------	-------------------

Vízi teszt

2012.	03.31.	6000 m	1x, 2- Hosszútávú verseny (Csepel)
	10.27.	6000 m	1x, 2- Hosszútávú verseny (Csepel)

A válogatottaknak és a válogatottságra pályázóknak a felmérőkön és teszteken a részvétel kötelező!



Helyszínek	Dátumok	Macrociklusok	Hetek	Naptári hetek	Hétfők	Mikrociklusok	Versenyek	Edzőtáborok	Vízi tesztek	Ergo tesztek	Küszöb- vizsgálat-laktát mérés	Spiro- ergometria	Klinikai vizsgálat
	nov.01.-nov. 12	1	1	44	X.31.	1		Edzőtábor		6000m		X	X
	nov.19.		2	45	XI.07.	2		Edzőtábor	10000m		X		
			3	46	XI.14.	3				6000m			
			4	47	XI.21.	4					X		
	dec.01.-10.	2	5	48	XI.28.	1		Edzőtábor					
			6	49	XII.05.	2		Edzőtábor			X		
	dec.17.		7	50	XII.12.	3				2x6000 m			
	dec. 19- 22.		8	51	XII.19.	4		sítábor			X		
			9	52	XII.26.	1							
	jan. 04- 14.	3	10	1	I.02.	2		sítábor					
			11	2	I.09.	3		sítábor					
			12	3	I.16.	4					X		
	jan.28.		13	4	I.23.	5				2x6000m	X		
			14	5	I.30.	1							
			15	6	II.06.	2							
			16	7	II.13.	3							
	febr. 25.	4	17	8	II.20.	4		Ergo OB		2000m	X		
			18	9	II.27.	1		Melegvíz				X	
	febr.27.-mác. 17.	5	19	10	III.05.	2		Melegvíz					
			20	11	III.12.	3		Head off The River		6000 m	X		
			21	12	III.19.	4							
	márc. 26-ápr.13.	6	22	13	III.26.	1		Edzőtábor (Hosszútávú)		6000 m		X	X
			23	14	IV.02.	2		Edzőtábor					
	ápr. 14.		24	15	IV.09.	3		Edzőtábor (kishajós tájék.)		2000m	X		
			25	16	IV.16.	4							
	ápr. 28.		26	17	IV.23.	5		NK Szeged					
	máj. 04- 06.	7	27	18	IV.30.	1		VK Blegrád			X		
			28	19	V.07.	2							
			29	20	V.14.	3							
	máj. 24-27		30	21	V.21.	4		VK Luzern					
			31	22	V.28.	1							
			32	23	VI.04.	2							
	Jún. 14- 17.	8	33	24	VI.11.	3		VK München			X		
			34	25	VI.18.	1		Edzőtábor			X		
	jún. 19.-júl.01.	9	35	26	VI.25.	2		Edzőtábor			X		
			36	27	VII.02.	3							
	júl. 09-22.		37	28	VII.09.	1		Edzőtábor			X		
			38	29	VII.16.	2		Edzőtábor Orsz.Bajn.			X		
	júl.23.-aug.10.	10	39	30	VII.23.	3		Olimpia					
			40	31	VII.30.	4		Olimpia					
			41	32	VIII.06.	5		Olimpia					
			42	33	VIII.13.	1		Pihenő					
			43	34	VIII.20.	2		Pihenő					
			44	35	VIII.27.	3							
			45	36	IX.03.	4							
	szept.14-16.	11	46	37	IX.10.	5		EB					

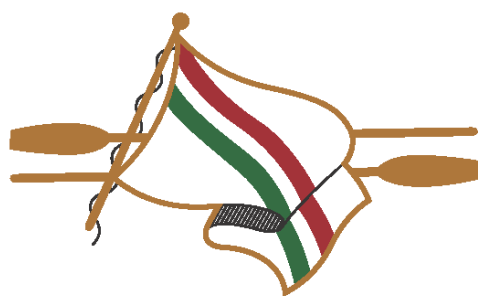


Helyszínek	Dátumok	Makrociklusok	Helek	Naptári hetek	Hétfők	Mikrociklusok	Versenyek	Edzőtáborok	Vízi tesztek	Ergo tesztek	Küszöb- vizsgálat-laktát mérés	Spiro- ergometria	Klinikai vizsgálat
	nov.01-12	1	1	44	X.31.	1		Edzőtábor		6000m			X
	nov.19.		2	45	XI.07.	2		Edzőtábor		10000m	X		
			3	46	XI.14.	3				6000m			
			4	47	XI.21.	4							
	dec.01-10.	2	5	48	XI.28.	1		Edzőtábor					
			6	49	XII.05.	2		Edzőtábor					
	dec.17.		7	50	XII.12.	3				2x6000m			
	dec. 19- 22.		8	51	XII.19.	4		sítábor					
			9	52	XII.26.	1							
	jan. 04. 14.	3	10	1	I.02.	2		sítábor					
			11	2	I.09.	3		sítábor					
	jan.21.		12	3	I.16.	4		Jan.21-22 Ergotlon			X		
	jan.28.		13	4	I.23.	5				2x6000m	X		
			14	5	I.30.	1		melegvíz					
	febr. 04-16,-18.	4	15	6	II.06.	2		melegvíz					
			16	7	II.13.	3		melegvíz					
	febr. 25.		17	8	II.20.	4		Ergo OB		2000m	X		
		5	18	9	II.27.	1							X
			19	10	III.05.	2							
			20	11	III.12.	3							
			21	12	III.19.	4		Edzőtábor		6000 m			
	márc.19-ápr.07.		22	13	III.26.	5		Edzőtábor		6000 m?	X		
			23	14	IV.02.	1		Edzőtábor		2000 m			
	ápr. 14-15.	6	24	15	IV.09.	2		kishajós NK Zágráb		2000m	X		
			25	16	IV.16.	3							
	ápr. 28.		26	17	IV.23.	4		NK Szeged					
	máj. 04- 06.	7	27	18	IV.30.	1		Edzőtábor VK Blegrád					
			28	19	V.07.	2							
			29	20	V.14.	3							
	máj. 20- 23.		30	21	V.21.	4		Pk Luzern					
		8	31	22	V.28.	1							
			32	23	VI.04.	2							
	Jún. 14. 17.		33	24	VI.11.	3		VK München					
	jún. 19.-júl.01.	9	34	25	VI.18.	1		Edzőtábor					X
			35	26	VI.25.	2		Edzőtábor					
			36	27	VII.02.	3							
	júl. 09-21.	10	37	28	VII.09.	1		Edzőtábor					
			38	29	VII.16.	2		Edzőtábor Orsz.Bajn.					
	júl.23.-aug.10.		39	30	VII.23.	3		Olimpia					
			40	31	VII.30.	4		Olimpia					
			41	32	VIII.06.	5		Olimpia					
		11	42	33	VIII.13.	1		Pihenő					
			43	34	VIII.20.	2		Pihenő					
			44	35	VIII.27.	3							
			45	36	IX.03.	4							
	szept.14-16.		46	37	IX.10.	5		EB					



Helyszín	Dátumok	Makrociklusok	Hetek	Naptári hetek	Hétfők	Mikrociklusok	Versenyek	Edzőtáborok	Vízi tesztek	Ergo tesztek	Küszöb- vizsgálat-laktát mérés	Spiro- ergometria	Klinikai vizsgálat	
	nov.01- 12	1	1	44	X.31.	1		Edzőtábor		6000m			X	
Szolnok			2	45	XI.07.	2		Edzőtábor	10000m		X			
Klubhelyszín			3	46	XI.14.	3				6000m				
	nov.19.		4	47	XI.21.	4								
	dec.01-10.	2	1	48	XI.28.	1		Edzőtábor						
Baja			2	49	XII.05.	2		Edzőtábor						
központi	dec.17.		3	50	XII.12.	3				2x6000 m				
Ausztria	dec. 19- 22.		4	51	XII.19.	4		sítábor						
		3	1	52	XII.26.	1								
			2	1	10	I.02.	2							
			3	2	11	I.09.	3							
Erdei futóverseny	jan.21.		4	3	12	I.16.	4				X			
Klubhelyszín	jan.28.		5	13	I.23.	5			2x6000m					
Ausztria	jan. 29-febr.05.	4	1	14	I.30.	1		sítábor						
			2	6	15	II.06.	2							
			3	7	16	II.13.	3							
?	febr. 25.		4	17	II.20.	4		Ergo OB		2000m	X			
		5	1	18	II.27.	1								
			2	10	19	III.05.	2							
			3	11	20	III.12.	3							
Dunavarsány	márc. 19-31.		4	12	III.19.	4		Edzőtábor	6000 m				X	
Csepel			5	13	III.26.	5		Edzőtábor	6000 m	Edzőtábor	Hosszútávú			
		6	1	14	IV.02.	1								
	ápr. 14.		2	15	24	IV.09.	2		kishajós tájék	2000 m		X		
			3	16	25	IV.16.	3							
Szeged	ápr. 28.		4	17	26	IV.23.	4		Szegedi Nk					
Belgrád?	máj. 04- 06.	7	1	18	27	1		Edzőtábor	VK Blegrád?					
			2	19	28	V.07.	2							
Brandenburg			3	20	29	V.14.	3							
			4	21	30	V.21.	4							
		8	1	22	31	1								
	Jún.2-3.		2	23	32	VI.04.	2		Vidékbajn.					
	Jún.8-10.		24	33	VI.11.	3		Bled Nk.						
		9	1	25	34	1								
	jún. 25- júl.07.		2	26	35	VI.25.	2		Edzőtábor	Budapest B?				
			3	27	36	VII.02.	3		Edzőtábor					
		10	1	28	37	1		U23 VB						
	júl. 11-15.		2	29	38	VII.16.	2		Orsz.Bajn.					
	Júl.19-22.		3	30	39	VII.23.	3							
			4	31	40	VII.30.	4		Edzőtábor					
		11	5	32	41	5		Edzőtábor						
	aug. 14-19.		1	33	42	VIII.13.	1		VB					
			2	34	43	VIII.20.	2							
			3	35	44	VIII.27.	3		Edzőtábor					
			4	36	45	IX.03.	4		Edzőtábor					
	szept.14-16.		5	37	46	5		EB						

U23 és felnőtt válogatott keret felkészülési programja



**Adaptív evezősök 2012. évi
felkészülési programja**