



**A felnőtt evezős válogatott keret
2011.évi
Felkészülési terve**



***EURÓPA-BAJNOKSÁG
2011 – PLOVDIV, BULGÁRIA***

Budapest. 2011. január

Készítette: Fáth András
Szövetségi kapitány

I. Helyzetelemzés

A magyar sport és ezen belül az élsport az utóbbi években jelentős presztizs veszteségeket szenvedett. Így volt ez a mi sportágunkban is, fokozatosan csökkent a támogatás, és az új kihívások, amelyek elsősorban a felnőtt korosztály életében jelentkeztek, szűkítették az amúgy sem magas létszámú versenyzői bázist. Számos kiváló versenyzőnk hagyta abba a versenyzést és a helyükbe lépők nem voltak képesek pótolni eredményesség szempontjából őket.

A 2010-es nemzetközi versenyek tükrében kiütköztek azok a feladatok, amiket a 2011-es olimpiai kvalifikáció érdekében meg kell lépnünk ahhoz, hogy minél több egységgel tudjunk harcba szállni a kvótaszerzést illetően.

Mindenek előtt fel kellett mérni a fenti célokat elérni képes versenyzői állományt. Ez szakáganként változó képet eredményezett. A korábbi eredményességet, az alkatot, a fizikai képességeket figyelembe véve alakult ki az a szűk válogatott keret, akikkel a kvótaszerzést megkíséreljük.

Nincs több elvesztegetett időnk, összefogással, az erők egyesítésével, a munka szigorú megtervezésével, a Szövetség által biztosított anyagi feltételek segítségével vágunk neki a feladatoknak.

Minden érdekelt kerettaggal személyes beszélgetés keretében vázoltam a célokat. Edzőikkel egyeztetve, nagyon pozitív kép alakult ki. A csapatokat illetően változó, speciális problémákat kell megoldani, de ezek orvosolhatók.

A munka jelenleg is folyik, az előző szakvezetés instrukciói alapján.

A 2011-es év munkaterve, edzésterve, versenyrendszere, céljai a következőkben lesz ismert.

II. Célkitűzések:

Az előző évekkal és az előző évek gyakorlatával szemben, konkrét csapatokkal kívánjuk a célok elérését megkísérelni és ettől csak kivételes esetben (a tesztek nem teljesítése, forma hanyatlás, sérülés, betegség) kívánunk eltérni.

II/1. Az „A” keret versenyzői:

| | | | |
|-------------------|----------|-------------------|------------|
| Alliquander Anna | NF ks 2x | | |
| Galambos Péter | FF ks 2x | | |
| Gyimes Krisztina* | NF 2x | Elvárt helyezések | |
| Hajdú Zsuzsa | NF ks 2x | FF2- | 8-12. hely |
| Juhász Adrián* | FF 2- | FF2x | 6-11. hely |
| Simon Béla | FF2- | Nks2x | 8-12. hely |
| Szabó Katalin | NF 2x | NF2x | 8-11. hely |
| Varga Tamás | FF ks 2x | | |

Természetesen a célokat illetően, a minimális elvárás a kvótaszerzés. Ennek elérése a mezőnyök erősségének ismerete mellett, (és részben nélkül) változó megítélésű és rendkívül nehéz feladatot jelent. Azonban a fő cél kijelölése nem lehet kérdés.

Szakmai felelősségem teljes tudatában kijelentem, hogy a vázolt edzésprogram magyar szinten a korábbiakhoz képest a MESZ anyagi forrásait tekintve is a jelenleg maximálisan elérhető szakmai feltételeket biztosítja, ami viszont a kiemelkedő evezős nemzetek minimális elvárásai között szerepel csupán.

Ezért ismételten hangsúlyozom, hogy azok a csapatok akik a programban tervezett mennyiségi munkát (beleértve az edzőtáborokat is) nem tudják végrehajtani kvalifikációs esélyeiket elvesztik.

II/2. Válogatottakra vonatkozó alapszabályok:

- egyesületi tagság és versenyzési engedély,
- folyamatos magas színvonalú edzőmunka,
- tiltott teljesítményfokozó szerek nélküli felkészülés,
- MOB szerződésekben foglalt követelmények betartása
- a MESZ szerződésében foglalt reklámkövetelmények betartása,
- a tiszta életvitel, megfelelő erkölcsi és akaratú tulajdonság, sportszerű életmód,
- kifogástalan egészségi állapot,
- szakmai követelmények és a tesztek teljesítése

II/3. A felnőtt válogatott keret tagja lehet az a versenyző:

- aki az előző évi EB - n, felnőtt, U23 világbajnokságon, olimpián szerepelt,
- aki az előző évi ifjúsági világbajnokságon I-VIII. helyezést ért el és a következő évben felnőtt korú.
- aki részt vesz a szövetségi kapitány által kiírt teszteken és az előírt szinteket teljesíti.

II/4. A világbajnokság célkitűzései:

csapatjelölésekkel párhuzamosan kerül meghatározásra

Kvalifikációs versenyek

2012

| Hajóegység | VB 2011 | Ázsia | Afrika | Dél-Amerika | Végső kvalifikáció | Össz hajó | Össz beülő |
|---------------------------|------------|-----------|-----------|-------------|--------------------|-----------|------------|
| Férfi | | | | | | | |
| Egypárevezős (1x) | 11 | 6 | 4 | 6 | 3 | 30 | 30 |
| Korm. nélküli kettes (2-) | 11 | 0 | 0 | 0 | 2 | 13 | 26 |
| Kétpárevezős (2x) | 11 | 0 | 0 | 0 | 2 | 13 | 26 |
| Korm. nélküli négyes (4-) | 11 | 0 | 0 | 0 | 2 | 13 | 52 |
| Négy párevezős (4x) | 11 | 0 | 0 | 0 | 2 | 13 | 52 |
| Nyolcas (8+) | 7 | 0 | 0 | 0 | 1 | 8 | 72 |
| Férfi könnyűsúly | | | | | | | |
| Kétpárevezős (2x) | 11 | 3 | 1 | 3 | 2 | 20 | 40 |
| Korm. nélküli négyes (4-) | 11 | 0 | 0 | 0 | 2 | 13 | 52 |
| Női | | | | | | | |
| Egypárevezős (1x) | 9 | 5 | 3 | 5 | 3 | 25 | 25 |
| Korm. nélküli kettes (2-) | 8 | 0 | 0 | 0 | 2 | 10 | 20 |
| Kétpárevezős (2x) | 8 | 0 | 0 | 0 | 2 | 10 | 20 |
| Négy párevezős (4x) | 7 | 0 | 0 | 0 | 1 | 8 | 32 |
| Nyolcas (8+) | 5 | 0 | 0 | 0 | 2 | 7 | 63 |
| Női könnyűsúly | | | | | | | |
| Kétpárevezős (2x) | 8 | 3 | 1 | 3 | 2 | 17 | 34 |
| Fenntartott helyek | | | | | | 2 | 2 |
| FISA helyek | | | | | | | 4 |
| Hajó | 129 | 17 | 9 | 17 | 28 | | |
| Beülő | 402 | 23 | 11 | 23 | 85 | | 550 |

III.A 2011 évi program megvalósításában dolgozó szakemberek

III/1. Szövetségi szakvezetés

Fáth András Szövetségi Kapitány
Székely Balázs Szöv. Edző
Laczó András Szöv.Edző

III/2. A csapatok felkészítő edzői:

Csapatjelölésekkel párhuzamosan kerül meghatározásra

III/3. Közreműködő szakemberek:

Később kerül meghatározásra

IV.A megvalósítás módja:

A felkészülés alappillére a szövetségi kapitány által kidolgozott éves, egy lapra feltett program, ami a felkészítő edzők részére mintegy kottaként szolgál. Elsősorban az edzések terjedelme és mennyiségi mutatói szempontjából irányadó. Tartalmazza a felkészülési szakaszokat a makro, és mezzo ciklusok rendszerét, a különböző tesztek és versenyek dátumát, az edzőtáborok tartamát és helyét, a csúcs verseny és a fő versenyek hangsúlyait, az orvosi mérések, klinikai vizsgálatok illeszkedéseit.

Ezen kívül azonban az operatív tervek a felkészítő edzők nagyfokú szabadságával valósulhatnak meg. Feltételezzük és ismételten hangsúlyozzuk, hogy tekintettel a célkitűzések fontosságára, az edzők a nevesített csapatok felkészítésére maximálisan koncentrálnak és állandó jelenlétükkel kontrolálják azt. A szövetség e tárgyban deklaráltan kéri az érdekelt klubok segítségét ennek megvalósítására.

Az előző évek gyakorlatához képest, a tesztek számának és sűrűségének növelésével kívánjuk elérni a versenyzők teljesítményszintjének kontrolját.

IV/1. Nemzetközi versenyek:

München VK 2011. május 28-29
Hamburg VK 2011. június 18-19
Luzern VK 2011. július 9-10
Bled VB 2011. aug.28- szept. 4
Plovdiv EB 2011. szept.17-18

A világbkupák közül München és Luzern jön elsődlegesen, kötelezőn számításba. Külön szakmai igényként a szakmai vezetéssel való egyeztetés esetén Hamburg és Bled is számításba jöhet (rutin szerzés, VB helyszín megismerés).

Ami a csúcsforma időzítéseket illeti, az év folyamán 2 csúcsformát tervezünk, egy mérsékeltet Lucernre, és egy abszolút csúcsot a VB-re.

A többi verseny elsődlegesen az erőfelmérést, és a tájékozódást szolgálja. Azonban a Luzerni verseny után felülvizsgáljuk az addig nyújtott teljesítményeket és csak a célt még reálisan elérhető távolságba kerülő csapatokat engedjük tovább.

IV/2. Edzőtáborok:

2011. jan.31 – febr.10 Sítábor
2011. febr.28 – márc.13 Melegvizi
2011. márc.21 – ápr.10 Dunavarsány
2011. aug.1 – 21 Vb tábor, Dunavarsány

IV/3. Kötelező hazai versenyek:

Erdei futóverseny 2011. jan. 29.
Ergo OB 2011. febr. 26
Tavaszi hosszútávú 2011.márc.26 Csepel
Kishajós tájékoztató 2011. ápr.16-17 Velence
Szeged Nk (speciális) 2011 máj.1 Szeged
OB 2011 júl.15-17

„Több verseny-több információ”. Ezt a célt szolgálja új elemként az erdei futóverseny kötelezővé tétele. Az országos Bajnoksággal kapcsolatban nem kívánunk megszorítást alkalmazni. Az „A” és „B” keret versenyzőit a klubjuk rendelkezésére bocsátjuk, tartjuk annyira szakembernek az érdekelt edzőket, hogy eldöntsék miben, és hány számban indítsák versenyzőiket.

IV/4. Kötelező tesztek: (a 8 fő „A” keret, illetve a meghívott „B” keret aspiránsok)

2011. jan.15. Komplex teszt
9000m ergo (a 2000 m 70-75 watt%-a a szint)
Start teszt (20” max W)
Max erő teszt (fekvő nyomás , felhúzás, lábgép)

Helyszín: Külker EK

2011. feb.9. Sífutás felmérő a sítábor végén.

2011. márc. 21. Komplex teszt + 2000m futás

Helyszín: Dunavarsány

2011. aug.1 de: Start teszt, 2000m ergo
du: 2000m futás

Helyszín: Dunavarsány

IV/5. Terhelési és küszöb mérési vizsgálatok (2011 naptári heteire tervezve):

- 2. hét Küszöb vizsgálat „A” keret (jan.10-14 között)
- 11. hét Küszöb vizsgálat „A-B” keret + klinikai v. (márc.14-19)
- 15.hét Dopping vizsgálat „A-B-U23” keret Velence Kishajós tájékoztató
- 18. hét Küszöb vizsgálat „A” keret (május 2-7)
- 19. hét Küszöb vizsgálat „B” keret (május 9-14)
- 25. hét Küszöb vizsgálat „A-B” keret + klinikai v. (jún. 20-25)
- 32.hét hét Dopping vizsgálat „A-B” keret Dunavarsány Edzőtábor

V. A központi és egyesületi munka összhangja 2011-re

A szövetségi kapitány által kidolgozott éves program alapján minden klub edző, aki az „A, B” keret felkészítésében részt vesz, elkészíti operatív edzéstervét a szakmai önállóság és szabadság birtokában, a terjedelmi előírások és a tesztek szinkronizálásának megfelelően és ezt eljuttatja a szövetségi kapitánynak.

(Legkésőbb 2011. január 15-ig, a komplex teszt időpontjáig)

Az új válogatási koncepció értelmében válogatott kerettag az lehet

(„B” és U23-as vonatkozásban is) aki teljesíti az ergométerre vetített alapvető kondicionális limiteket! Ezeket az elvárható teljesítmények, amik a nemzetközi eredményesség alapvető feltételei, tehetséges versenyzők esetében 4-5 év edzőmunkát követően teljesíthetők, akik ezt ezen időszak alatt nem tudják elérni azok vagy alkalmatlanok (az élsportra) vagy nem végeznek a kor követelményeinek megfelelő edzőmunkát.

A „B” és U23 keret tagjai a munkában, a tesztrendszerben és részben a versenyeztetési rendszer tekintetében szervesen kapcsolódnak az „A” keret válogatottsági rendszeréhez. Ezen versenyzők a közvetlen, jelen esetben az olimpiai kvalifikációra készülő keret kiegészítői, tartalékai, és a jövő reménységeivé váló emberanyagot kell, hogy képezzék.

A jelenlegi állapotnak megfelelően létszámuk rendkívül behatárolt, de a tehetséges ifjúsági korosztállyal kiegészítve, biztosak vagyunk abban, hogy évről évre növekedő tendenciát fog mutatni. Ehhez meg kell teremtenünk a magas színvonalú, és terjedelmű edzőmunka ismételt becsületét.

| A válogatottsághoz szükséges minimum szintek | | | | |
|--|---------|--------|--------|--------|
| | Férfiak | | Nők | |
| | 2000 m | 6000 m | 2000 m | 6000 m |
| felöltött normálsúly | 6'10" | 19'56" | 7'05" | 23'00" |
| felöltött ks | 6'28" | 20'40" | 7'25" | 23'35" |
| U 23 normálsúly | 6'20" | 20'16" | 7'15" | 23'30" |
| U23 ks | 6'32" | 20'56" | 7'30" | 23'50" |

VI. A kritériumoknak megfelelően a „B” keret névsora a következő:

„B” keret

Nők:

| | |
|-------------|------------|
| Sáska Beáta | Esztergom* |
| Tóth Evelin | Csepel* |

Férfiak:

| | |
|-------------------|----------|
| Rácz Róbert ks | Danubius |
| Csepregi Gábor ks | Szeged |
| Szekér László | Szolnok |
| Tari János | Szeged |

A „B” válogatott tagjai edzőmunkájukat a klub edzők irányításával végzik, a tesztjeiket az „A” keret számára kijelölt ritmusban kötelesek teljesíteni, részt vesznek az orvosi méréseken is. A hazai kötelező versenyeken való indulásuk szintén evidencia. Edzőtáboroztatásuk a szövetségi kapitány behívására alkalom szerint történhet, illetve a MESZ anyagi forrásainak ismeretében válik elérhetővé, korlátozott létszámban.

A világversenyekre való kiutaztatás a MESZ kompetenciája a szakvezetés javaslata alapján. A keretek átjárhatósága a teljesítmények alapján nyílt.

A férfi keret mozgását, teljesítményét Székely Balázs szövetségi edző felügyeli és a klub edzőkkel konzultálva tesz javaslatot a csapatok kialakítására. Ugyanezen feladatot a női szakág esetében Laczó András szövetségi edző látja el.

A Luzern-i Vk után az eddigi teljesítmények felülvizsgálata alapján, a szakvezetés a férfi párevezés szakág viszonylatában, javaslatot tehet egy kétpár evezős egység Vb részvételét illetően.

VII. 2011-es felkészülési program az U23-as versenyzők részére

VII/1 Az U23 keret tagja lehet az a versenyző:

- aki az előző évi U23 világbajnokságon szerepelt és ez évben is U23 korú
- aki az előző évi ifjúsági világbajnokságon, ifjúsági olimpián I-VIII. helyezést ért el és a következő évben felnőtt korú
- aki részt vesz a szövetségi kapitány által kiírt teszteken és kötelező versenyeken és az előírt szinteket teljesíti.

A válogatottakra vonatkozó alapszabályok, a kötelező tesztek, doppingvizsgálatok és a kötelező hazai versenyek az U23-as keretre is vonatkoznak.

VII/2 A válogatott versenyző edzőjének kötelességei:

- éves felkészülési terv készítése (a válogatott versenyző számára!!) a kapitány éves tervének figyelembevételével adott formanyomtatványon.
- a versenyzője az edzősterv megvalósulását rögzítse adott formanyomtatványon, amit az edző ellenőrizve küldjön el a szövetségi edzők részére elektronikus formában.
- ha ezen kötelezettségeit az edző nem teljesíti a versenyzője elveszíti kerettségét.

VII/3 A válogatás menete:

1.) ősztől koratavaszig tartó időszakban végzett tesztek, felmérők alapján, keret bővítés. Aki a szövetségi kapitány által kiírt tesztek nem teljesíti, (függetlenül a tavasszal illetve a nyáron mutatott formájától) nem lehet kerettag, nem indulhat világversenyen.

A teszteken, a könnyűsúlyúakra vonatkozó súlyhatárok:

Nők

Ergométer OB, és Őszi hosszútávú:

61,5 kg

Tavaszi hosszútávú, és Kishajós verseny: 59,0 kg

Férfiak

75,0 kg

72,5 kg (FFks -2, 71,0 kg*)

* Csapatban az egyéni súly nem haladhatja meg a 72,5 kg-ot!

2.) A tavaszi hosszú távú verseny, után csapatkijelölés a tavaszi csapatépítő edzőtáborra.

3.) A kishajó tesztverseny csak arról dönt, hogy ki szerez a kisegységben (1x, 2-) indulási jogot.(a korábbi szisztéma szerint : kishajós tesztverseny 1x, 2- tájékoztató)

Nőknél: A győztes ideje + 3%

Példa: 8 perccel számolva a győztest, $8 \text{ perc} + 3\% = 8 \text{ perc} 14,4 \text{ mp}$.

Férfiaknál: A győztes ideje + 4%.

3.) A szegedi Nk. verseny idő eredményei csak tájékoztatást jelentenek a Nk. versenyekre.

4.) A Nk. versenyek eredményei alapján csapatkijelölés a fő világversenyekre.

VIII. A felkészülés menete

A válogatott versenyzők felkészítése részben klubhelyszínen, részben összevont központi helyszínen történik. Valamennyi kerettag egyéni operatív edzésprogram alapján készül a kijelölt felkészítő edző közreműködésével, amit azonban szinkronizálni kell csapategységek vonatkozásában.

A felkészülési időszakok céljaikat tekintve alapvetően 4 részre bonthatók:

Felkészülési időszak I.(Őszi vízi alapozás)

Cél: az evezősspecifikus teljesítőképesség megalapozása, fejlesztése.

Az edzések súlypontja:

- A fővilágversenyek utáni aktív pihenő lejártával az edzések elkezdése, az edzőmennyiség fokozatos növelése a feladat.
- általános erőfejlesztés
- aerob állóképességi teljesítmény fejlesztése (extenzív állóképességi edzés)
- Az evezőstechnika javítása
- Fokozatos felkészülés a téli időszakra jellemző edzésekre (futás, ergo, úszás)

Felkészülési időszak II.(Téli szárazföldi alapozás)

Cél: A teljesítmény általános előfeltételeinek fejlesztése

Az edzések súlypontja:

Növelése az:

- általános kondicionális képességeknek (max erő)
- aerob állóképességi teljesítménynek (a hangsúly továbbra is az extenzív állóképességi edzésen van)
- Az evezős technika stabilizálása (ergométeren)

Felkészülési időszak III.(Tavaszi vízi alapozás)

Cél: A megnövelt evezőspecifikus teljesítmény hajó sebességé alakítása, csapat variációk kipróbálása

Az edzések súlypontja:

Továbbfejlesztése az:

- aerob állóképességi teljesítménynek
- Az edzésvolumen növelése (kilométergyűjtés)
- speciális kondicionális képesség edzésének növelése (erő állóképesség)
- Evezőstechnika javítása
- Csapategységek kialakítása (a kialakult csapatok edzés számot tekintve min 50%-ban együtt kell hogy készüljenek)

Felkészülési időszak IV.(Versenyidőszak)

Cél: A kialakult csapategységek maximális sebességének elérése

Az edzések súlypontja:

- az állóképességi paraméterek megőrzése mellett az anaerob teljesítmény maximalizálása.
- speciális kondicionális képesség edzésének növelése. (gyors erő)
- az edzésvolumen fokozatos csökkentése, az edzésintenzitás növelése
- az evezős technika stabilizálása magas csapásszám (sebesség) mellett (a kialakult csapatok edzés számot tekintve min 75%-ban együtt kell hogy készüljenek)

IX. Az U23 keret nemzetközi versenyei:

Szeged Nk 2011. május. 1

Essen Nk május 6-7.

Bled Nk 2011. jún.11-12

U23 Vb Amsterdam 2011. júl.23-24

EB Plovdiv 2011. szept. 16-18

X. Az U23 keret

Nők:

| | |
|-------------|------------|
| Sáska Beáta | Esztergom* |
| Tóth Evelin | Csepel* |

Férfiak:

| | |
|------------------------|---------|
| Elekes Szilveszter | BEK |
| Fehér Szabolcs | Szeged |
| Csankó Péter | VVSI |
| Széll Domonkos | Csepel* |
| Matyasovszki Dániel ks | Szeged |
| Novák Edvin ks | Szolnok |
| Pozsár Bence ks | Szeged |
| Bártfai Péter ks | Győr* |
| Vermes Péter ks | Győr* |

A *-al jelölt versenyzők a Csillag Programban résztvevők

A FELNÖTT EVEZŐS VÁLOGATOTT KERET 2011. ÉVI FELKÉSZÜLÉSI TERVE

| Naptári hetek | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | | | |
|-----------------------|-------------|-----------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------------------------|---------|---------|---------|-------------|--------|----------|--------------|------------|------------|----------|-----------|---------------------------|----------------|-----------|------------|---------------------|--------------|----------|---------------------|-----------|-------------|------------|-----------|------------|----------|------------|----------|-----------|------------|--------------|-----------|------------|------------|-------------|-----------|---------------------|-----------------|-------------|---------------|----------|-----------|-----------|--|--|--|
| Felkészülési hetek | X.3. | X.10. | X.17. | X.24. | X.31. | XI.7. | XI.14. | XI.21. | XI.28. | XII.5. | XII.12. | XII.19. | XII.26. | XII.27-I.2. | I.3-9. | I.10-16. | I.17-23. | I.24-I.30. | I.31-II.6. | II.7-13. | II.14-20. | II.21-27. | II.28-III.6. | III.7-13. | III.14-20. | III.21-27. | III.28-IV.3. | IV.4-10. | IV.11-17. | IV.18-24. | VI.25-V.1. | V.2-V.8. | V.9-V.15. | V.16-V.22. | V.23-29. | V.30-VI.5. | VI.6-12. | VI.13-19. | VI.20-26. | VI.27-VII.3. | VII.4-10. | VII.11-17. | VII.18-24. | VII.25-31. | VIII.1-7. | VIII.8-14. | VIII.15-21. | VIII.22-28. | VIII.29-IX.4. | IX.5-11. | IX.12-18. | IX.19-25. | | | |
| makrociklusok | Felk. I. I. | | | | | | | | | Felkészülési időszak II. | | | | | | | | | | | | Felkészülési időszak III. | | | | | | | Versenyi-időszak I. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mezociklusok | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ajánlott óraszámok | | | | | | | | | | | | | | 8 | 12 | 15 | 17 | 10 | 25 | 20 | 18 | 10 | 25 | 27 | 15 | 25 | 27 | 25 | 15 | 17 | 12 | 16 | 19 | 15 | 10 | 15 | 18 | 12 | 18 | 15 | 10 | 10 | 5 | 15 | 25 | 20 | 15 | 8 | 5 | 9 | 5 | 8 | | | |
| Mikrociklusok (hetek) | | | | | | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | | | | | | |
| Versenyek | | Hosszú t. | | | | | | | | | | | | | | | Erdei futöv. | | Sítábor | Sítábor | | Ergo OB | Melegv. edzöt. | | | Hosszú t. | | | Kishajós táj | | Szegedi nk. | Esseni nk. | | | | Munchen VK | Vidék B. | Bledi nk. | Hamburg VK | | | Luzern VK | OB utánp. | U23VB Amst. | | Formába hozó edzöt. | Fejnött VB Bled | EB, Plovdiv | Ob felnött | | | | | | |
| Edzőtáborok | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vízi tesztek | | 6000m | | | | | | | | | | | | | | | | | Sítábor | Sítábor | | 2000m | Melegv. edzöt. | | | Vízi alapozó edzöt. | | | | | | | | 2000m | | | 2000m | | 2000m | | 2000m | | | | | | | | | | | | | | |
| Válogatók | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ergo, egyéb tesztek | | | | | 6000m | | | | | | | | | | | | | | | | | 2000m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Küszöbvizsgálat | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Spiroergometria | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Klinikai vizsgálat | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |