

**OKVIRNI PROGRAM I PLAN RADA ZA SVE SELEKCIJE U MANDATNOM RAZDOBLJU 2012-2016\***

<b>2012 UVOD U CIKLUS 2013 - 2016</b>					
<b>Datum</b>	<b>Mjesto</b>	<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Trajanje dana</b>	<b>Razina</b>	<b>Napomena</b>
<b>Listopad</b>					
18.,19.ili20.		Sastanak trenera ( sve kategorije)	1		upoznavanje sa planovima rada, prikupljanje baze podataka
.....		Izrada planskih dokumenata, imenovanje izbornika, izbor radnih tijela...			I.O. HVS-a + struka
27.	regije	Daljinska regata	1	svi	inicijalno stanje (i.s.)
28.-30.					
<b>Studeni</b>					
1.-4.	Limerick,IRL	FISA Coaches Conference	4		izbornik, treneri
5.-11.	klubovi, regije	Ergo 8000m		svi (i.s.)	
		VO <sub>2</sub> max, laktati, ergo testovi snage		evidentni obvezno, ostali poželjno	
23.-		Pripreme na vodi	10 -14	svi	
				evidentni obvezno, ostali poželjno	
<b>Prosinac</b>					
08.		Pripreme na vodi (Sastanak trenera)			
20.-23.		Ergo 8000m		svi	

**NAPOMENA\*:**

Ovaj plan i program podlozan je izmjenama usaglašenim nakon sastanaka sa stručnim timom i I.O. HVS-a  
Mogući su dodaci, na pr. uvršćavanje u plan aktivnosti HVP pojedinačno, ukoliko se donese takva odluka...

**OKVIRNI PLAN I PROGRAM RADA SENIORI "A" 2013. (Prijedlog podložan promjenama)**

Datum	Mjesto	Naziv aktivnosti	Trajanje dana	Razina	Napomena
<b>Siječanj</b>					
		Stručni tim sastanak 1	1		
		Pripreme skijaško trčanje	10-14	HVS	klub poželjno
		Kontrola VO2max, laktati ergo	1 ili 2	HVS	klub poželjno
		Kontrola ergometar 8000m	1	svi	
<b>Veljača</b>					
	(regije)	Kontrola ergometar 6000m	1	svi	
		Stručni tim sastanak 2	1		
22.-3.3.	Zaton, Lim...	Pripreme voda	10-14	HVS	klub poželjno
		Kontrola laktati voda		HVS	klub poželjno
<b>Ožujak</b>					
2.		Pripreme, daljinska regata		svi	
		Stručni tim sastanak 3	1		
		Kontrola ergometar 2000m	1	svi	
16.	Zagreb, regije	Daljinska regata	1	HVS	klub poželjno
21.-23.	Sydney	WC – 1	7 do 10	HVS	???
<b>Travanj</b>					
13./14.	Zagreb	<b>Croatia Open</b>	<b>3+2</b>	<b>svi</b>	
		Stručni tim sastanak 4	1		
		kontrola VO2max, laktat voda	1-2	HVS	klub poželjno
27.-28.	Zagreb	Inter city	3+3		
26.-28.	Piediluco	Međunarodna regata	3	HVS	rezervna regata
<b>Svibanj</b>					
11./12.	Essen	Međunarodna regata	3+2		rezervna regata
		Pripreme, ST sastanak 5	6	HVS	
31. -	Seville	<b>Europsko prvenstvo</b>	4		

<b>Lipanj</b>			
01.			prema potrebi
13. - 15.	Bled	Međunarodna regata	3
21.-23.	Eton/Dorney	Pripreme, ST sastanak	5
20.29/-30.	Mersin, TUR	<b>WC - 2</b>	6 HVS
		<b>Sredozemne igre</b>	6 HVS

<b>Srpanj</b>			
13./14.	Kazan	Univerzijada	7
12.-14.	Luzern	Pripreme, SS sastanak	5
		<b>WC - 3</b>	<b>5 HVS</b>
<b>Kolovoz</b>			
3.-17.		Pripreme	14
23. -	Chuhgju/KOR	<b>Svjetsko seniorsko prvenstvo</b>	12
<b>Rujan</b>			
01.	Chuhgju/KOR	Svjetsko seniorsko prvenstvo European University Championship	12
<b>Listopad</b>			
26.*		<b>SST10, analiza 2013, plan 2014</b> <i>daljijska regata</i>	<b>1-2</b> <i>regije</i> <i>inicijalno stanje</i>
<b>Studeni</b>			
ili		<i>Daljijska regata</i>	1 <i>regije</i>
9.-10.		FISA Coaches Conference <i>Inicijalni testovi...</i>	2-5
<b>Prosinac</b>			<b>10</b>
<b>Prvo okupljanje za 2014/Pripreme</b>			<b>10</b>

OKVIRNI PLAN I PROGRAM RADA SENIORI "A" 2014. (Prijedlog podložan promjenama)					
Datum	Mjesto	Naziv aktivnosti	Trajanje dana	Razina	Napomena
<b>Siječanj</b>					
		Stručni tim sastanak 1	1		
		Pripreme snijeg	10-14	HVS	poželjno
		Kontrola VO2max, laktati ergo	1 ili 2	HVS	klub poželjno
		Kontrola ergometar 8000m	1	svi	
<b>Veljača</b>					
	(regije)	Kontrola ergometar 6000m	1	svi	
		Stručni tim sastanak 2			
	Šibenik	Pripreme	10-14	HVS	klub poželjno
		Kontrola Ergo 2000m			
		Kontrola laktati voda		HVS	klub poželjno
<b>Ožujak</b>					
	Šibenik	Daljijska regata		svi	
		Stručni tim sastanak 3			
	Zagreb i regije	Daljijska regata	1	HVS	klub poželjno
29.-30.	Sydney	RWCup 1.			
<b>Travanj</b>					
	Zagreb	Croatia Open	3	svi	
		Pripreme, kontrole VO2max, laktat voda	5	HVS	klub poželjno
		Stručni tim sastanak 4			
25.-27.	Piediluco	Međunarodna regata	4	HVS	
<b>Svibanj</b>					
10.-11.	Duisburg	Međunarodna regata	4		rezervna regata
		Pripreme, ST sastanak 5	7		
31.	Beograd	Europsko prvenstvo	5	HVS	
<b>Lipanj</b>					
01.	Beograd	Europsko prvenstvo	5		prema potrebi
	Bled	Međunarodna regata	3		
		Pripreme, ST sastanak 6	5		
21.-22.	Aiguebelette	WC - 2	6	HVS	

<b>Srpanj</b>				
<b>12.-13.</b>	<b>Luzern</b>	Pripreme, SS sastanak 7	5	
		<b>WC - 3</b>	6	HVS
		Pripreme, SS sastanak 8	10	
<b>Kolovoz</b>				
<b>23.-31.</b>	<b>Amsterdam</b>	Pripreme, SS sastanak 8	12	
		<b>Svjetsko seniorsko prvenstvo</b>	9	
<b>Rujan</b>				
<b>Listopad</b>				
		<b>SST9, analiza 2014, plan 2015</b>	<b>1</b>	<i>inicijalno stanje</i>
		<i>daljinska regata</i>		<i>regije</i>
<b>Studeni</b>				
<i>iii</i>		<i>Daljinska regata</i>		<i>regije</i>
		<i>Prvo okupljanje za 2015/pripreme</i>	10	
		<i>Inicijalni testovi</i>		
<b>8.-9.</b>		<i>FISA Coaches conference</i>		
<b>Prosinac</b>				
		<i>Ergo 8000, pripreme</i>		

OKVIRNI PLAN I PROGRAM RADA SENIORI "A" 2015. (Prijedlog podložan promjenama)					
Datum	Mjesto	Naziv aktivnosti	Trajanje dana	Razina	Napomena
<b>Siječanj</b>					
		Stručni tim sastanak 1	1		poželjno
		Pripreme snijeg	10-14		klub poželjno
		Kontrola VO2max, laktati ergo	1 ili 2	HVS	
		Kontrola ergometer 8000m	1	svi	
<b>Veljača</b>					
		Kontrola ergo 6000m	1		
	(regije)	Kontrola ergometer 2000m	1	svi	
		Stručni tim sastanak 2	1		
	Šibenik	Pripreme	10	HVS	klub poželjno
		Kontrola laktati voda		HVS	klub poželjno
<b>Ožujak</b>					
	Šibenik	Daljinska regata		svi	
		Stručni tim sastanak 3			
	Zagreb, regije	Daljinska regata	1		
		RWC 1.			
28.-29.					
<b>Travanj</b>					
	Zagreb	Croatia Open	3	svi	
		Pripreme, kontrole VO2max, laktat voda	10	HVS	klub poželjno
		Stručni tim sastanak 4			
	Piediluco	Međunarodna regata		HVS	
24.-26.					
<b>Svibanj</b>					
	Essen	Međunarodna regata	4		rezervna regata
		Pripreme, ST sastanak 5			
		<b>Europsko prvenstvo</b>	7	HVS	
30.-31.					
<b>Lipanj</b>					
	Bled	Međunarodna regata			prema potrebi
		Pripreme, ST sastanak 6	5		
		<b>WC - 2</b>	6	HVS	
20.-21.					

<b>Srpanj</b>				
11.-12. 20.-	Pripreme, SS sastanak 7	5		
	<b>WC - 3</b>	7		HVS
	Pripreme, SS sastanak 8	10-14		
<b>Kolovoz</b>				
...	Pripreme,			
29.-	<b>Aiguebelette</b>	<b>Svjetsko seniorsko prvenstvo</b>	10	
<b>Rujan</b>				
06.	<b>Aiguebelette</b>	<b>Svjetsko seniorsko prvenstvo</b>	10	HVS
<b>Listopad</b>				
	<b>SST9, analiza 2015, plan 2016</b>		1	regije
	<i>daljinska regata</i>			<i>inicijalno stanje</i>
<b>Studeni</b>				
iii	<i>Daljinska regata</i>			regije
7.-8.	<i>Prvo okupljanje za 2016 /Pripreme</i>		10	
	<i>FISA CC</i>			
<b>Prosinac</b>				
	<b>Ergo 8000 /Pripreme</b>			

OKVIRNI PLAN I PROGRAM RADA SENIORI "A" 2016. (Prijedlog podložan promjenama)					
Datum	Mjesto	Naziv aktivnosti	Trajanje dana	Razina	Napomena
<b>Siječanj</b>		Stručni tim sastanak 1 Pripreme skijaško trčanje Kontrola VO2max, laktati ergo Kontrola ergometar 8000m	1 10-14 1 ili 2 1	HVS svi	poželjno klub poželjno
<b>Veljača</b>		Kontrola ergo 6000 Kontrola ergometar 2000m Stručni tim sastanak 2 Pripreme Kontrola laktati voda	1 10-14	svi svi HVS HVS	klub poželjno klub poželjno
<b>Ožujak</b>		Daljinska regata Stručni tim sastanak 3 Daljinska regata RWCup 1.		svi	
<b>Travanj</b>		Croatia Open Pripreme, kontrole VO2max, laktat voda Stručni tim sastanak 4 Međunarodna regata	10 4	svi HVS HVS	klub poželjno
<b>Svibanj</b>		<b>Europsko prvenstvo</b> Međunarodna regata Pripreme, ST sastanak 5 <b>RWCup – 2</b>	<b>4</b> 7	HVS	rezervna regata
<b>7.-8.</b>	Duisburg				



<b>Lipanj</b>	Bled	Međunarodna regata Pripreme, ST sastanak 6 <b>WC - 3</b> <b>OI kvalifikacijska regata/ WC - 3</b>	6 10	HVS HVS	prema potrebi
---------------	------	--	---------	------------	---------------

<b>Srpanj</b>		Pripreme, SS sastanak 7	7-14 10	HVS	
<b>Kolovoz</b>					
<b>6.-14.</b>	<b>Rio de Janeiro</b>	<b>Olimpijske igre</b> Pripreme, SS sastanak 8	<b>15</b> 12	<b>HVS</b>	
<b>27.-</b>	<b>Rotterdam</b>	<b>SP juniori i neolimpijske discipline seniori</b>			
<b>Rujan</b>		<b>SP juniori i neolimpijske discipline seniori</b>	<b>10</b>		
<b>Listopad</b>					
		<b>SST9, analiza 2013-2016, plan 2017-2020</b> <i>daljinska regata</i>	<b>1</b>	regije	<i>inicijalno stanje</i>
<b>Studeni</b>					
<i>iii</i>		<i>Daljinska regata</i> <i>Prvo okupljanje za 2017, testovi</i>		regije	
<b>5.-6.</b>		<i>FISA CC</i> <i>Pripreme</i>	<b>10</b>		
<b>Prosinac</b>		<b>E8000m, pripreme</b>			

**OKVIRNI PLAN I PROGRAM RADA SENIORI "U23 (1991.-1994)" 2013. (Prijedlog podložan promjenama)**

<b>Datum</b>	<b>Mjesto</b>	<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Trajanje dana</b>	<b>Razina</b>	<b>Napomena</b>
<b>Siječanj</b>					
		<i>Stručni tim sastanak 1</i>	1		
		<i>Pripreme skijaško trčanje</i>	10	HVS	<i>klub poželjno</i>
		<i>Kontrola VO2max, laktati ergo</i>	1 ili 2	HVS	<i>klub poželjno</i>
		<i>Kontrola ergometer 8000m</i>	1	svi	
<b>Veljača</b>					
		<i>Kontrola ergometer 6000m</i>	1	svi	
	<i>(regije)</i>				
		<i>Stručni tim sastanak 2</i>	10	HVS	<i>klub poželjno</i>
22.-	Šibenik	<i>Pripreme</i>			
		<i>Kontrola ergometer 2000m</i>		HVS	<i>klub poželjno</i>
		<i>Kontrola laktati voda</i>		HVS	<i>klub poželjno</i>
<b>Ožujak</b>					
3.	Šibenik	<i>Daljijska regata</i>		svi	
16.	Zagreb,regije	<i>Stručni tim sastanak 3</i>			
		<i>Daljijska regata</i>			
<b>Travanj</b>					
13./14.	Zagreb	<b>Croatia Open</b>		svi	
		<i>Pripreme, kontrole VO2max, laktat voda</i>	10	HVS	<i>klub poželjno</i>
27.-28.	Zagreb	<i>Stručni tim sastanak 4</i>			
		<i>Inter city</i>			
26.-28.	Piediluco	<i>Međunarodna regata</i>		HVS	<i>rezervna regata</i>
<b>Svibanj</b>					
11./12.	Essen	<i>Međunarodna regata</i>			<i>rezervna regata</i>
		<i>Pripreme,ST sastanak 5</i>			
31. -	Seville	<b>Europsko prvenstvo</b>			

<b>Lipanj</b>			
01.			prema potrebi
13. - 15.	Bled	Međunarodna regata	
21.-23.	Eton/Dorney	Pripreme, ST sastanak 6	HVS
20.29/-30.	Mersin, TUR	<b>WC - 2</b>	HVS
		<b>Sredozemne igre</b>	

<b>Srpanj</b>			
13./14.	Kazan	Univerzijada	
12.-14.	Luzern	Pripreme, SS sastanak 7	
27.-28.	Linz	<b>WC - 3</b>	<b>HVS</b>
		<b>World Rowing U23 Championships</b>	
<b>Kolovoz</b>			
7.-19.		Pripreme, SS sastanak 8	samo za
23. -	<b>Chuhgju/KOR</b>	<b>Svjetsko seniorsko prvenstvo</b>	U23, ako
			<i>nema "A" posade sa normom</i>
<b>Rujan</b>			
01.	Chuhgju/KOR	Svjetsko seniorsko prvenstvo	
		European University Championship	<i>studentski savezi</i>
<b>Listopad</b>			
26.		<b>SST10, analiza 2013, plan 2014</b>	<b>1</b>
		<i>daljinska regata</i>	<i>regije</i>
<b>Studeni</b>			
<i>ili</i>		<i>Daljinska regata</i>	<i>regije</i>
9.-10.		<i>Inicijalni testovi, okupljanje za 2014</i>	
		<i>FISA Coaches Conference</i>	
<b>Prosinac</b>			
		Ergo 8000m/ Pripreme	

**OKVIRNI PLAN I PROGRAM RADA SENIORI "U23 (1992-1995)" 2014. (Prijedlog podložan promjenama)**

<b>Datum</b>	<b>Mjesto</b>	<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Trajanje dana</b>	<b>Razina</b>	<b>Napomena</b>
<b>Siječanj</b>		<i>Stručni tim sastanak 1</i> <i>Pripreme snijeg</i>	1		<i>poželjno</i>
		<i>Kontrola VO2max, laktati ergo</i> <i>Kontrola ergometar 8000m</i>	1 ili 2 1	HVS svi	<i>klub poželjno</i>
<b>Veljača</b>		<i>Kontrola ergo 6000m</i> <i>Kontrola ergometar 2000m</i>	1	svi svi	
	(regije)	<i>Stručni tim sastanak 2</i> <i>Pripreme</i>	10	HVS HVS	<i>klub poželjno</i> <i>klub poželjno</i>
<b>Ožujak</b>		<i>Daljinska regata</i> <i>Stručni tim sastanak 3</i>		svi	
	Šibenik	<i>Daljinska regata</i> <i>RWCup 1.</i>		regije	<i>klub poželjno</i>
29.-30.	Zagreb, regije Sydney				
<b>Travanj</b>		<i>Croatia Open</i> <i>Pripreme, kontrole VO2max, laktat voda</i>	10	svi HVS	<i>klub poželjno</i>
	Zagreb	<i>Stručni tim sastanak 4</i> <i>Međunarodna regata</i>		HVS	
25.-27.	Piediluco				
<b>Svibanj</b>		<i>Međunarodna regata</i> <i>Pripreme, ST sastanak 5</i>			<i>rezervna regata</i>
10.-11.	Duisburg	<b>Europsko prvenstvo</b>	5	HVS	
31.	Beograd				
<b>Lipanj</b>		<b>Europsko prvenstvo</b> <i>Međunarodna regata</i> <i>Pripreme, ST sastanak 6</i>	5		<i>prema potrebi</i>
01.	Beograd Bled	<b>WC - 2</b>			
21.-22.	Aiguebelette		6	HVS	

<b>Srpanj</b>					
12.-13.	Luzern	Pripreme, SS sastanak 7	6	HVS	
26.-27.	Varese	<b>World Rowing U23 Championships</b> Pripreme, SS sastanak 8	10		
<b>Kolovoz</b>					
				samo za	osvajanje medalja
23.-31.	Amsterdam	Pripreme, SS sastanak 8	12	U23, ako	nema "A" posade sa normom
		<b>Svjetsko seniorsko prvenstvo</b>	9		
<b>Rujan</b>					
<b>Listopad</b>					
		<b>SST9, analiza 2014, plan 2015</b>	<b>1</b>	regije	inicijalno stanje
		<i>daljinska regata</i>			
<b>Studeni</b>					
		<i>Daljinska regata</i>		regije	
		<i>Inicijalni testovi, okupljanje za 2015</i>			
8.-9.		<i>FISA Coaches conference</i>			
<b>Prosinac</b>					
		<b>ergo8000m,pripreme</b>			

**OKVIRNI PLAN I PROGRAM RADA SENIORI "U23 (1993-1996)" 2015. (Prijedlog podložan promjenama)**

Datum	Mjesto	Naziv aktivnosti	Trajanje dana	Razina	Napomena
<b>Siječanj</b>					
		Stručni tim sastanak 1	1		
		Pripreme snijeg	10		poželjno
		Kontrola VO2max, laktati ergo	1 ili 2	HVS	klub poželjno
		Kontrola ergometer 8000m	1	svi	
<b>Veljača</b>					
		Kontrola ergo 6000m		svi	
	(regije)	Kontrola ergometer 2000m	1	svi	
		Stručni tim sastanak 2			
	Šibenik	Pripreme	10	HVS	klub poželjno
		Kontrola laktati voda		HVS	klub poželjno
<b>Ožujak</b>					
	Šibenik	Daljijska regata		svi	
		Stručni tim sastanak 3			
	Zagreb, regije	Daljijska regata			
28.-29.		RWC 1.			
<b>Travanj</b>					
	Zagreb	Croatia Open		svi	
		Pripreme, kontrole VO2max, laktat voda	10	HVS	klub poželjno
		Stručni tim sastanak 4			
24.-26.	Piediluco	Međunarodna regata		HVS	
<b>Svibanj</b>					
16.-17.	Essen	Međunarodna regata			rezervna regata
		Pripreme, ST sastanak 5			
30.-31.		<b>Europsko prvenstvo</b>	7	HVS	
<b>Lipanj</b>					
	Bled	Međunarodna regata			prema potrebi
		Pripreme, ST sastanak 6			
20.-21.		<b>WC - 2</b>	6	HVS	

<b>Srpanj</b>	?	<b>World Rowing U23 Championships</b>				
25.-26.		Pripreme, SS sastanak 7	7	samo za U23, ako	osvajanje medalja	
11.-12.		<b>WC - 3</b> Pripreme, SS sastanak 8	10		nema "A" posade sa normom	
<b>Kolovoz</b>						
29.-	<b>Aiguebelette</b>	Pripreme, SS sastanak 8	12	samo za U23, ako	osvajanje medalja	
<b>Rujan</b>		<b>Svjetsko seniorsko prvenstvo</b>	10		nema "A" posade sa normom	
<b>06.</b>	<b>Aiguebelette</b>	<b>Svjetsko seniorsko prvenstvo</b>	<b>10</b>	<b>HVS</b>		
<b>Listopad</b>						
		<b>SST9, analiza 2015, plan 2016</b> <i>daljinska regata</i>	<b>1</b>	<i>regije</i>	<i>inicijalno stanje</i>	
<b>Studeni</b>						
<i>ili</i>		<i>Daljinska regata</i>		<i>regije</i>		
7.-8.		<i>Inicijalni testovi, okupljanje za 2016</i> <i>FISA CC</i>				
<b>Prosinac</b>		<b>ergo 8000m,/Pripreme</b>				

OKVIRNI PLAN I PROGRAM RADA SENIORI "U23 (1994-1997)" 2016. (Prijedlog podložan promjenama)					
Datum	Mjesto	Naziv aktivnosti	Trajanje dana	Razina	Napomena
Siječanj		Stručni tim sastanak 1	1		
		Pripreme skijaško trčanje	10		poželjno
		Kontrola VO2max, laktati ergo	1 ili 2	HVS	klub poželjno
		Kontrola ergometar 8000m	1	svi	
Veljača		Kontrola ergo 6000m	1	svi	
	(regije)	Kontrola ergo 2000m	1	svi	
		Stručni tim sastanak 2			
	Šibenik	Pripreme	10	HVS	klub poželjno
		Kontrola laktati voda		HVS	klub poželjno
Ožujak		Daljijska regata		svi	
	Šibenik	Stručni tim sastanak 3			
	Zagreb, regije	Daljijska regata RWCup 1.			
26.-27.					
Travanj		Croatia Open		svi	
	Zagreb	Pripreme, kontrole VO2max, laktat voda	10	HVS	klub poželjno
		Stručni tim sastanak 4			
	Piediluco	Međunarodna regata		HVS	
Svibanj 7.-8.		<b>Europsko prvenstvo</b>			
	Duisburg	Međunarodna regata			rezervna regata
		Pripreme, ST sastanak 5 <b>RWCup – 2</b>	7	HVS	
Lipanj 18-19.		Međunarodna regata			prema potrebi
	Bled	Pripreme, ST sastanak 6 <b>WC - 3</b>	6	HVS	
		<b>OI kvalifikacijska regata/ WC - 3</b>	10	HVS	U23 sa "A" sen. Normom



<b>Srpanj</b>					
<b>23.-24.</b>	?	Pripreme, SS sastanak 7 <b>World Rowing U23 Championships</b> Pripreme, SS sastanak 8	7 10 10	HVS HVS	
<b>Kolovoz</b>					
<b>6.-14.</b>	<b>Rio de Janeiro</b>	<b>Olimpijske igre</b> Pripreme, SS sastanak 8	<b>15</b> 12	<b>HVS</b> samo za U23, ako	osvajanje medalja <i>nema "A" posade sa normom</i>
<b>27.-</b>	<b>Rotterdam</b>	<b>SP juniori i neolimpijske discipline seniori</b>			
<b>Rujan</b>					
		<b>SP juniori i neolimpijske discipline seniori</b>			
<b>Listopad</b>					
		<b>SST9, analiza 2009-2012, plan 2013-2016</b> <i>daljinska regata</i>	<b>1</b>	regije	<i>inicijalno starije</i>
<b>Studeni</b>					
<i>iii</i>		<i>Daljinska regata</i> <i>Inicijalni testovi, okupljanje za 2017</i> <i>FISA CC</i>		regije	
<b>5.-6.</b>					
<b>Prosinac</b>					
		<b>Ergo8000m, pripreme za 2017</b>			

**OKVIRNI PLAN I PROGRAM RADA JUNIORI 2013. (1995-1996) (Prijedlog podložan promjenama)**

Datum	Mjesto	Naziv aktivnosti	Trajanje dana		Napomena
			Razina	Razina	
<b>Siječanj</b>					
<b>Praznici do 11.01.2013.</b>					
		Stručni tim sastanak 1	1		
		Pripreme snijeg	8		poželjno
		Kontrola VO2max, laktati ergo	1 ili 2	HVS	klub poželjno
		Kontrola ergometar 8000m	1	svi	
<b>Veljača</b>					
		Kontrola ergo 6000m			
		Kontrola ergo 2000m			
	Šibenik	Pripreme	10	HVS	klub poželjno
<b>Ožujak</b>					
	Šibenik	Daljijska regata			
16.	Zg, regije	Daljijska regata	1	HVS	klub poželjno
		<b>25.-29. Proljeetni praznici</b>	5		
<b>Travanj</b>					
13./14.	Zagreb	Croatia Open			
		Pripreme, kontrole VO2max, laktat voda		HVS	klub poželjno
27/28	Zagreb	Stručni tim sastanak 4 Inter city	3		
<b>Svibanj</b>					
5.svi	München	Međunarodna regata	3	HVS	klub poželjno
	Brno/Bg	Međunarodna regata	3	HVS	klub poželjno
		Pripreme, ST sastanak 5			
	Klagenfurt	Međunarodna regata			prema potrebi

<b>Lipanj</b>					
1. ili 8.	Zagreb	16. International Rowing Regatta and			
13./15.	Bled	13. Croatia Masters Open	3	HVS	prema potrebi klub poželjno
	Ottensheim	Međunarodna regata Pripreme, ST sastanak 6 ili ??CRTA	2		
<b>Srpanj</b>					
		Pripreme, SS sastanak 7	10		
<b>Kolovoz</b>					
10.-11.	Trakai	Svjetsko juniorsko prvenstvo	6	HVS	
<b>Rujan</b>					
<b>Listopad</b>					
26.		SST8, analiza 2013, plan 2014	1	regije	inicijalno stanje
		daljinska regata			
<b>Studeni</b>					
ili	Zg, regije	Inicijalni testovi Daljinska regata			
<b>Prosinac</b>					
		Ergo 8000m			

**OKVIRNI PLAN I PROGRAM RADA JUNIORI 2014. (1996-1997)(plan podložan promjenama)**

<b>Datum</b>	<b>Mjesto</b>	<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Trajanje dana</b> <b>Trajanje dana</b>	<b>Razina</b> <b>Razina</b>	<b>Napomena</b> <b>Napomena</b>
<b>Siječanj</b>		<i>Stručni tim sastanak 1</i> <i>Pripreme snijeg</i> <i>Kontrola VO2max, laktati ergo</i> <i>Kontrola ergometer 8000m</i>	1 8 1 ili 2 1	HVS HVS svi	<i>klub poželjno</i> <i>klub poželjno</i>
<b>Veljača</b>		Kontrola ergo 6000m Kontrola ergo 2000m <i>Pripreme</i>	10	HVS	<i>klub poželjno</i>
<b>Ožujak</b>		<i>Daljijska regata</i> Daljijska regata	1	HVS regije	<i>klub poželjno</i> <i>klub poželjno</i>
<b>Travanj</b>		Croatia Open Pripreme, kontrole VO2max, laktat voda <i>Stručni tim sastanak 4</i> Zagreb Inter-city regata	10	svi HVS	<i>klub poželjno</i>
<b>Svibanj</b>	München Brno Klagenfurt	Međunarodna regata Međunarodna regata Pripreme, ST sastanak 5 Međunarodna regata	3 3	HVS HVS	<i>klub poželjno</i> <i>klub poželjno</i> prema potrebi
<b>Lipanj</b>	Zagreb Bled Ottensheim	International Rowing Regatta and Croatia Masters Open Međunarodna regata Pripreme, ST sastanak 6 <i>ili ??CRTA</i>	3	HVS	prema potrebi <i>klub poželjno</i>

<b>Srpanj</b>	Pripreme, SS sastanak 7	10
---------------	-------------------------	----

<b>Kolovoz</b>		
9.-10.	Hamburg	Svjetsko juniorsko prvenstvo 7
<b>Rujan</b>		
<b>Listopad</b>		
26.		SST8, analiza 2014, plan 2015 daljinska regata 1 regije inicijalno starje
<b>Studeni</b>		
ili	Inicijalni testovi Zg, regije	Daljinska regata
<b>Prosinac</b>		Ergo 8000m

OKVIRNI PLAN I PROGRAM RADA JUNIORI 2015. (1997-1998)(Prijedlog podložan promjenama)					
Datum	Mjesto	Naziv aktivnosti	Trajanje dana	Razina	Napomena
<b>Siječanj</b>		Stručni tim sastanak 1 Pripreme snijeg Kontrola VO2max, laktati ergo Kontrola ergometer 8000m	1 8 1 ili 2 1	HVS HVS svi	poželjno klub poželjno
<b>Veljača</b>		Kontrola ergo 6000m Kontrola ergo 2000m Pripreme	10	HVS	klub poželjno
<b>Ožujak</b>	Šibenik	Daljijska regata		HVS	klub poželjno
	Zagreb	Daljijska regata	1	regije	klub poželjno
<b>Travanj</b>	Zagreb	Croatia Open Pripreme, kontrole VO2max, laktat voda	10	svi HVS	klub poželjno
	Zagreb	Stručni tim sastanak 4 Zagreb Inter-city regata			
<b>Svibanj</b>	München	Međunarodna regata	3	HVS	klub poželjno
	Brno	Međunarodna regata Pripreme, ST sastanak 5	3	HVS	klub poželjno
	Klagenfurt	Međunarodna regata			prema potrebi

<b>Lipanj</b>	International Rowing Regatta and Croatia Masters Open Medunarodna regata Pripreme, ST sastanak 6 ili ??CRTA	Zagreb Bled  Ottensheim	3 2	HVS	prema potrebi klub poželjno
<b>Srpanj</b>	Pripreme, SS sastanak 7		10		
<b>Kolovoz</b>					
<b>8.-9.</b>	<b>Rio de Janeiro</b>	<b>Svjetsko juniorsko prvenstvo</b>	8		
<b>Rujan</b>					
<b>Listopad</b>					
<b>26.</b>	<b>SST8, analiza 2015, plan 2016</b> daljinska regata		1	regije	inicijalno stanje
<b>Studeni</b>	Inicijalni testovi				
<i>ili</i>	Zg, regije	Daljinska regata			
<b>Prosinac</b>	Ergo 8000m				

OKVIRNI PLAN I PROGRAM RADA JUNIORI 2016. (1998-1999)(Prijedlog podložan promjenama)					
Datum	Mjesto	Naziv aktivnosti	Trajanje dana	Razina	Napomena
<b>Siječanj</b>					
		Stručni tim sastanak 1	1		poželjno
		Pripreme snijeg	8		klub poželjno
		Kontrola VO2max, laktati ergo	1 ili 2	HVS	
		Kontrola ergometar 8000m	1	svi	
<b>Veljača</b>					
		Kontrola ergo 6000m			
		Kontrola ergo 2000m			
	Šibenik	Pripreme	10	HVS	klub poželjno
<b>Ožujak</b>					
	Šibenik	Daljijska regata		HVS	klub poželjno
	Zagreb	Daljijska regata	1	regije	klub poželjno
<b>Travanj</b>					
	Zagreb	Croatia Open		svi	
		Pripreme, kontrole VO2max, laktat voda	10	HVS	klub poželjno
	Zagreb	Stručni tim sastanak 4			
	Zagreb	Zagreb Inter-city regata			
<b>Svibanj</b>					
	München	Međunarodna regata	3	HVS	klub poželjno
	Brno	Međunarodna regata	3	HVS	klub poželjno
		Pripreme, ST sastanak 5			
	Klagenfurt	Međunarodna regata			prema potrebi



<b>Lipanj</b>	International Rowing Regatta and Croatia Masters Open Međunarodna regata Pripreme, ST sastanak 6 <i>ili ?CRTA</i>	Zagreb Bled  Ottensheim	3  2	HVS	prema potrebi <i>klub poželjno</i>
<b>Srpanj</b>	Pripreme, SS sastanak 7		10		
<b>Kolovoz</b>	<b>SP neolimpijske posade</b>				
<b>27.-28.</b>	<b>Svjetsko juniorsko prvenstvo</b>	<b>Rotterdam</b>	7		
<b>Rujan</b>					
<b>Listopad</b>					
26.	<b>SST8, analiza 2013-2016, plan 2017</b> <i>daljinska regata</i>		<b>1</b>	regije	<i>inicijalno stanje</i>
<b>Studeni</b>	Inicijalni testovi				
<i>ili</i>	<i>Zg, regije</i>				
<b>Prosinac</b>	Ergo 8000m				