

2015 European Rowing Junior Championships

2015
european
rowing
Junior Championships
Račice
Czech Republic

Račice, Czech Republic



**Juniorski četverac bez kormilara – sezona 2014/2015
sa osvrptom na završne pripreme pred EP i SP**

Aleksandar Smiljanić

Generacija 1996 / 1997

8 + SP Hamburg 2014

1. Cvijetić Nikola (**1997**) – Crvena Zvezda
 2. Đerić Igor (1996) – Partizan
 3. Milićević Miloš (**1997**) – Crvena Zvezda
 4. Lečić Nemanja (1996) – Crvena Zvezda
 5. Dimitrijević Uroš (1996) – Smederevo
 6. Slavnić Dušan (1996) – Crvena Zvezda
 7. Ristić Marko (**1997**) – Smederevo
 8. Rajić Zoran (**1997**) – Smederevo
- Kor. Jošić Mateja (1998) – Partizan

4 - SP Rio de Janeiro

1. Cvijetić Nikola (1997) – Crvena Zvezda
2. Lazović Lazar (1997) – Crvena Zvezda
3. Ristić Marko (1997) – Smederevo
4. Rajić Zoran (1997) – Smederevo

Rezultati četverca bez kormilara na kriterijumskim regatama

Internacionalna regata u Zagrebu

2 - JM

I dan

1. Ristić Marko (1997) – Smederevo
2. Rajić Zoran (1997) – Smederevo

7. mesto

1. Cvijetić Nikola (1997) – Crvena Zvezda
2. Lazović Lazar (1997) – Crvena Zvezda

8. mesto

Rezultati četverca bez kormilara na kriterijumskim regatama

Izborna trka za seniorsku reprezentaciju u Beogradu

4 - JM

1. Cvijetić Nikola – Crvena Zvezda
2. Lazović Lazar – Crvena Zvezda
3. Ristić Marko – Smederevo
4. Rajić Zoran – Smederevo

Vreme 6:14

Rezultati četverca bez kormilara na kriterijumskim regatama

Internacionalna regata u Beogradu

I dan
2 - JM 1. Ristić Marko – Smederevo
 2. Rajić Zoran – Smederevo

Vreme 6:44
2. mesto

 1. Cvijetić Nikola – Crvena Zvezda
 2. Lazović Lazar – Crvena Zvezda

Vreme 6:47
4. mesto

II dan
4 - JM 1. Cvijetić Nikola – Crvena Zvezda
 2. Lazović Lazar – Crvena Zvezda
 3. Ristić Marko – Smederevo
 4. Rajić Zoran – Smederevo

1. mesto

Program treninga završnih priprema pred SP Veliko Gradišče 09.05. – 17.05.2015.



Subota 09.05	Nedelja 10.05.
------------------------	--------------------------

I trening

Zag. 6 km 3 x 10' P5',6' 4' – 3' – 2' – 1' 1.T20,22,24,26 2.T22,24,26,28 3. 30"/30" T34	Zag. 6 km 4 x 15z/15z T28, 32, R, R 3 x 1.000 m T28, 32, R 500 m max Sa vraćanjem
---	--

II trening

Tehnika 14 km	Pauza
-------------------------	--------------

Program treninga završnih priprema pred SP Veliko Gradište 09.05. – 17.05.2015.

Ponedjeljak 11.05.	Utorak 12.05.	Sreda 13.05.	Četvrtak 14.05.	Petak 15.05.	Subota 16.05	Nedelja 17.05.
-----------------------	------------------	-----------------	--------------------	-----------------	-----------------	-------------------

I trening

Zag. 8 km vežba 4 x 2.000 m P3' T20	Zag. 6 km 8 x 15z/15z/x2 P6' 1. T34 2. T36	Zag. 6 km 4 x 15z/20z T30, 32, R, R 250-500-750 750-500-250 T34 Sa vraćanjem	Zag. 6 km 2 x 2.000 m 1.000 T20 – 500 T22 – 500 T24 10z Start 10z Finiš	Zagrevanje kao za trku 5 x 500 m T28, 32, R, R, R Sa vraćanjem	Zagrevanje kao za trku 2 x 2.000 m 1. 1.250 T28 – 500 T32 – 250 R 2. 1.000 T28 – 750 R – 250 max	Σ 14 km 3 x 10' T18/19
---	--	--	---	--	--	------------------------------

II trening

Σ 14 km 5 x 15z/20z T32,R,R+2,R+4,R	Σ 14 km Vežbe starta	Pauza	Tehnika 14 km	Zag. 6 km 4 x 15z/20z T30, 32, R, R 3 x 500 m T32, R, R	Tehnika 8 km	Pauza
---	-------------------------	-------	------------------	---	-----------------	-------

Rezultati udarnih treninga

10.05.2015.

3 x 1.000 m
T28, 32, R
500 m max

1. 3:17
2. 3:06.69
3. 3:01.28
500 m 1:26.35

13.05.2015.

250 – 500 – 750 – 750 – 500 – 250 T34

250 – 45.14 750 – 2:14.88
500 – 1:29.03 500 – 1:28.16
750 – 2:15.35 250 – ?

15.05.2015.

5 x 500 m
T28, 32, R, R, R

1. 1:33.56
2. 1:31.69
3. 1:29.69
4. 1:33.79 – kontra
5. 1:30.32

15.05.2015.

3 x 500 m T32, R, R
(1. 500 m iz

trke)
1. 1:32.25
2. 1:29.28
3. 1:27.24

16.05.2015.

2 x 2.000 m

1. 1250 – 500 – 250
T28 T32 R

6:23.25

2. 1000 – 750 – 250
T28 R max

6:20.32

Poslednji trening pred EP



Završne pripreme pred SP

- Vreme trajanja: 7 nedelja
- Lokacija: Smederevo, Palić, Veliko Gradište
- Osnovni cilj: Poboljšanje vremena za 3'' – 4''
- Metode treninga: Kontinuirani rad, intervalni rad i rad u stazi

EKIPA JE IZUZETNO MOTIVISANA ZA RAD

Završne priprave pred SP

Udarni treninzi su raspoređeni:

- Sreda
- Petak
- Nedelja



Završne priprave pred SP

Sadržaj udarnih treninga po nedeljama:

- 1. i 2. nedelja: Smederevo – Intenzitet Ao – Ap
- 3. i 4. nedelja: Veliko Gradište – Intenzitet An1 – An2
- 5. nedelja: Veliko Gradište – Intenzitet R
- 6. nedelja: Veliko Gradište – Intenzitet R, obim 60%
- 7. nedelja: SP Rio de Žaneiro

Program treninga završnih priprema pred SP Smederevo 22.06. – 28.06.2015.

Ponedeljak 22.06.	Utorak 23.06	Sreda 24.06.	Četvrtak 25.06.	Petak 26.06.	Subota 27.06.	Nedelja 28.06.
----------------------	-----------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

I trening

Zag. 6 km	Zag. 6 km	Zag. 6 km	Zag. 6 km	Zag. 6 km	Zag. 6 km	Zag. 6 km
5 x 1'1'	4 x 12' P5'	1 x 7' T20	3 x 20' P3'	4 x 7' P4'	4 x 12' P5'	4 x 15z/20z
T22 max	8' – 4' – 2'	3 x 9'	1. 4'/1' T20	T26	8' – 4' – 2'	T28 → T34
2 x 15'	T20, 22, 24	1. T26	2. 3 – 2 - 1 / x3		T20, 22, 24	2 x 10' P8'
T20	+ 30' trčanje	2. 2 x 4,5'	T18, 20, 22		+ 30' trčanje	4' – 3' – 2' – 1'
		T26 – 28	3. 4'/1' T20			T28–30–32–34
		3. T26	+30' bicikl			P1/1

II trening

Σ 14 km	Zag. 6 km	Pauza	Tehnika	Σ 14 km	Zag. 6 km	Pauza
½ treninga tehnika	1 x 7' T22		14 km	½ treninga tehnika	1 x 7' T22	
½ treninga	2 x 30" T38-40			½ treninga A0	2 x 30" T38-40	
A0	2 x 45" R				2 x 45" R	
	1 x 1' T32				1 x 1' T32	

Program treninga završnih priprema pred SP

Veliko Gradišče 06.07. – 12.07.2015.

Ponedeljak 06.07.	Utorak 07.07.	Sreda 08.07.	Četvrtak 09.07.	Petak 10.07.	Subota 11.07.	Nedelja 12.07.
----------------------	------------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

I trening

Pauza	Put do Velikog Gradišča i nameštanje čamaca	Zag. 6 km 4 x 2.000 m T26 P3	Zag. 6 km 12' T22 P4' 6 x 15z/20z T26 → 36 Sve X2	Zag. 6 km 500, 750, 1.000 1.500, 2.000 m T30 Sa vraćanjem	Zag. 6 km 4 x 12' P5' 8' – 4' – 2' T20, 22, 24	Zag. 6 km 4 x 15z/20 T28, 30, 32, 34 4 x 1.000 m T28, 30, 32, 34
-------	--	---------------------------------------	--	---	---	--

II trening

Pauza	Σ 16 km ½ treninga tehnika ½ treninga Ao	Tehnika 14 km	Pauza	Tehnika 14 km	Zag. 6 km 2.000 m T22 3 x 30" T40 2 x 45" R 1 x 1' T32	Pauza
-------	--	------------------	-------	------------------	--	-------

Rezultati udarnih treninga

08.07.2015. 4 x 2.000 m T26 P3'

1. 6:46.34
2. 6:36.00
3. 7:06.56
4. 6:37.47

10.07.2015.

500 – 750 – 1.000 – 1.500 – 2.000 T30

500 – 1:32.40 1.000 – 3:05.60
750 – 2:21.40 1.500 – 4:37.00
2.000 – 6:13.50

**12.07.2015. 4 x 1.000 m
T28, 30, 32, 34**

1. 3:06.85
2. 3:04.96
3. 2:59.00
4. 2:57.63

Program treninga završnih priprema pred SP Veliko Gradište 20.07. – 26.07.2015.

Ponedjeljak 20.07.	Utorak 21.07.	Sreda 22.07.	Četvrtak 23.07.	Petak 24.07.	Subota 25.07.	Nedelja 26.07.
-----------------------	------------------	-----------------	--------------------	--------------	------------------	-------------------

I trening

Zag. 8 km 4 x 2.000 m P3 T20	Zag. 6 km 8 x 15z/15z/x2 P6 1. T34 2. T36 + 4 km teh.	Zag. 6 km 4 x 2.000 m 1.000 (T20) 500 (T22) 500 (T24) 10z Start 10z Finiš	Zag. 6 km 4 x 15z/20 T30-32 R.R 250-500-750 R 750-500-250 Sa vraćanjem	Zag. 6 km 8x 250 m/250 m T24 → 38	Zag. 6 km 3x1.500 m T22,24,26 +500 m max	Zagrevanje kao za trku 2 x 2.000 m 1.000 T28 500 T30T32 250 T32R 250Rmax Sa vraćanjem
---------------------------------------	--	---	--	--	---	--

II trening

Σ 14 km 5 x 15z/20 T32,R,R+2,R+4,R	Tehnika 12 km	Pauza	Tehnika 10 km	Pauza	Tehnika 12 km ili pauza	Pauza
--	------------------	-------	------------------	-------	-------------------------------	-------

Rezultati udarnih treninga

23.07.2015.

250 – 500 – 750 – 750 – 500 – 250 R

250 – 43.03 750 – 2:11.85

500 – 1:27.00 500 – 1:25.91

750 – 2:12.13 250 – 43.53

25.07.2015.

**3 x 1.500 m
T22, 24, 26
500 m max**

1. 5:08.12

2. 4:57.26

3. 4:50.48

500 m 1:25.23

26.07.2015.

2 x 2.000 m

1.000 – 500 – 250 – 250

T28 – 30 – 32 – R

6:16.65

T28 – 32 – R – max

6:12.92



2015 European Rowing Junior Championships

2015
european
rowing
Junior Championships
Račice
Czech Republic

Račice, Czech Republic

ENT

elmecc
Simply reliable

Partners for
WWF CLEAN WATER

Partners for
WWF CLEAN WATER world rowing

LABE ARÉNA
ÚSTECKÉHO
KRAJE



om

www.worldrowing.com



Hvala na pažnji!