

## Plán činnosti CTM Východ pre rok 2025

### 1. Zloženie CTM (návrh)

	nar.	kat2025	klub	osobný tréner
1. Jakub Šašinka	2013	M12	TKE	Zuzana Šašinka
2. Richard Kapinus	2013	M12	SSN	František Šoltés
3. Edo Skyba	2012	M14	TKE	Judita Sádecká
4. Michal Marko	2009	M16	TKE	Jozef Pollák
5. Maroš Dudra	2006	M20	KYS	David Franko
6. Tomáš Porubčan	2005	M20	KYS	Valér Franko
7. Martin Roháč	2003	M21	TKE	Tomáš Mušínský
8. Richard Sláma	2003	M21	TKE	Jozef Pollák
9. Nela Drenčáková	2013	W12	TKE	Tomáš Drenčák
10. Sofia Marko	2012	W14	TKE	Jozef Pollák
11. Ľuboslava Weissová	2002	W21	TKE	Tomáš Mušínský
12. Sofia Sekaninová	2004	W21	TKE	Jozef Pollák
13. Sandra Ivanková	2002	W21	TKE	Jozef Pollák

### 2. Realizačný tím

Jozef Pollák (vedúci tréner CTM)+osobní tréneri

### 3. Plán sústredení a testov

-kondičné sústredenie	január, február	Štrbské Pleso
-mapové sústredenie	marec, apríl	Košice, Slov.kras
-kondičné testy/dráha	apríl, máj	Košice
-kondičné sústredenie	máj, jún (výber)	V.Tatry
-mapové sústredenie, alt. kondičné sústredenie	júl, august	Nórsko-Švédsko, V.Tatry
-kondičné sústredenie	november	V.Tatry

### 4. Významné medzinárodné mládežnícke podujatia

17.-20.7.	ME dorastu, Česko-Brno
26.6.-3.7.	JMS, Taliansko-Trentino
7.-12.7.	MS, Fínsko-Kuopio
27.-31.8.	ME, Belgicko

### 5. Finančné zabezpečenie

Prostriedky na činnosť CTM pozostávajú z nasledovných zdrojov:

prostriedky z materských klubov

príspevok zo SZOŠ, resp. MŠ na činnosť CTM

vlastné prostriedky

### 6. Základné pravidlá podpory

- Základom podpory je zodpovedný prístup k tréningovému procesu a výkonnosť na pretekoch
- Vedenie evidencie tréningu
- Absolvovanie preventívnej lekárskej prehliadky v požadovanom termíne
- Absolvovanie kondičných (bežeckých) testov vo vypísanom termíne

Košice, 18.11.2024

J.Pollák