

## Izveštaj o radu zimskog trening kampa

### Od talentovane devojčice do snažne takmičarke u triatlonu

U poslednoj nedelji decembra 2018.godine talentovane devojčice sa najboljim takmičarskim rezultatima u triatlonu okupile su se ponovo na trening kampu u Sremskoj Mitrovici.

Pod nadzorom stručnih trenera Aleksandra Gavrilovića i Ljudmile Medan devojčice su vredno trenirale i usavršavale triatlonske veštine.

“Talented TRI Girls” tim činile su:

- 1 Anđelka Božić 2001 juniorka TK Patrik Pančevo
- 2 Valentina Vuković 2003 nada STU Sava SM
- 3 Miona Bošković 2003 nada STU Sava SM
- 4 Kristina Uzelac 2003 nada STU Sava SM
- 5 Milica Vuković 2008 ml.nada STU Sava SM
- 6 Anja Nikitović 2004 nada STU Sava SM
- 7 Lana Gavrilović 2004 nada STU Sava SM
- 8 Anja Vitasović 2004 nada STU Sava SM
- 9 Ana Popov 2005 ml.nada STU Sava SM
- 10 Janković Sofija 2005 ml.nada Sportikus Beograd
- 11 Đukić Andrea 2005 ml.nada Sportikus Beograd
- 12 Sara Milovanović 2006 ml. nada STU Sava SM
- 13 Iva Pavlović 2005 ml.nada KES Kragujevac
- 14 Sara Gavrilović 2006 ml. nada STU Sava SM
- 15 Jovana Kostadinović 2004 nada Sporticus Beograd
- 16 Renata Gračanin 2006 ml nada Sporticus Beograd
- 17 Maša Marković 2009 ml nada KES Kragujevac
- 18 Iva Škrbić 2006 ml nada STU Sava SM

“Talented TRI Girls” tim bio je smešten u novom krilu Doma učenika u Sremskoj Mitrovici udaljenom 500m od atletskog stadiona i 1km od Gradskog bazena Pinki.

Realizovani su sledeći trenažni zadaci :

Plivanje: merenje brzine na 200m i vrednovanje rezultata kroz zvanične kriterijumske tablice, tehnika plivanja i kretanje u velikoj kompetitivnoj grupi

Bicikl: Trening bicikla u zimskim uslovima – rad na trenažerima, mtb vožnja, pedaliranje i razvoj velike kadence u kretanju



Trčanje: Atletska tehnika trčanja, kros, merenje trčanja na 1500m , vrednovanje rezultata kroz zvanične kriterijumske tablice.



“Talented TRI Girls” tim imao je priliku da jedan od specifičnih treninga plivanja realizuje pod vođstvom vrhunskog međunarodnog triatlon stručnjaka Željka Bijuka, člana Razvojnog krila Evropske triatlon unije, koji je u periodu kampa vodio seminar za stručno usavršavanje triatlon trenera.

Triatlon trening kamp za talentovane devojčice krunisan je multisport takmičenjem TOTAL SWIM & RUN RACE na kom je pored učesnica kampa nastupilo još 30 takmičara u svim uzrasnim kategorijama.

TOTAL SWIM & RUN RACE se sastoji od 1500m trčanja na atletskoj stazi i nakon pauze od 2h plivanja 200m u bazenu. Rezutati obe discipline se pretvaraju u bodove po standardnim međunarodnim triatlonskim tablicama i određuju se pobednici. Ovo takmičenje realizovano je radi provere forme selektovanih devojčica tokom pripremnog dela predstojeće triatlonske sezone.

