

## ZAPISNIK

Klupski sastanak, sportski centar Gornja Stubica – klupska prostorija

**31.10.2024., 18:00 h**

### Prisustvovali:

Jana Hren, Kiara Hren, Luka Ljubić, Petar Lešković, Dražen Dinjar, Tomica Lešković, Branko Razum i Matija Lukina

### **BILJEŠKE:**

#### **1. Početak priprema za sezonu 2025 - 04.11.2024.**

- Nakon razgovora sa prisutnim „Mali triatloncima“ (Jana, Kiara, Luka, Petar) odlučeno je da početak treninga odgađamo za **11.11.2024.** iz razloga jer nisu skoro ništa odmarali nakon završetka sezone, pa je sljedeći tjedan plan da se potpuno odmored od treninga i onda nakon toga lagano krećemo tjedan po tjedan sa priprema za novu 2025. sezonu.

#### **2. Treninzi – organizacija**

- plan treninga bilježiti će se kao i prošle sezone na web platformi TrainingPeaks:  
<https://home.trainingpeaks.com/login>

**Username:** mlukina2\_client

**Pasword:** tkrpgs1999

Nakon logiranja – uči u CALENDAR i tamo budu po danima upisani svi treninzi i sa svim detaljima. Treninzi budu namijenjeni „Mali triatloncima“ i planiran za distance super sprint i sprint triatlona (format HTL-a) ali ujedno budemo ga objavljivali u whatsapp grupama: Mali triatlonci i TK RPGS Race&Dream TEAM, pa da time damo na korištenjem svim članovima kluba, da svatko može koristiti taj plan i odraditi svaki trening ako mu odgovara – ako ništa drugo barem da Mali triatlonci imaju društvo i nadzor.

Taj plan treninga sastavljao bude Matija Lukina, ali ujedno odmah se moli pomoć i angažiranost i od strane ostalih adekvatnih članova kluba, prije svega Marije Lukina (ako bude u mogućnosti) koja je već i uključena u treniranju Malih triatlonaca u plivačkom dijelu i ostalim treninzima kada je bilo potrebno. Svaka pomoć je dobro došla.

U izradi plana treninga tokom sezone budemo tražili pomoć i od strane našeg člana Martina Papište, koji je ujedno i trener za razvoj u HTS-u, čija je uloga pomagati klubovima sa svojim principom i metodama treninga.

*U provođenje treninga sa Malim triatloncima zadužuju se sljedeći članovi/treneri:*

- **Dražen Dinjar:** za atletske treninge u sklopu treninga sa Malim atletičarima i drugim treninzima prema potrebi i osobnoj mogućnosti. Voditi će brigu o treninzima svoje djece: Patrika i Helene.
- **Branko Razum:** za atletske treninge u sklopu treninga sa Malim atletičarima i drugim treninzima prema potrebi i osobnoj mogućnosti
- **Marija Lukina:** za plivačke treninge u sklopu škole plivanja Jezerčica i drugim treninzima prema potrebi i osobnoj mogućnosti
- **Tomica Lešković:** za biciklističke treninge (uglavnom vikendom) i drugim treninzima prema potrebi i osobnoj mogućnosti. Ujedno će voditi brigu o treninzima svojega sina Petra.
- **Matija Lukina:** za planiranje svih treninga i nadzor istih te prisustvo na njim prema potrebi i osobnoj mogućnosti (osobitno kod treninga gdje budu testiranja-da se zabilježe)
- **Martin Papišta:** za savjetovanje Matiji, Mariji i Draženu kod planiranja treninga i nadzor istih te prisustvo na njim prema osobnoj mogućnosti.

#### **ANALIZA / Ciljevi i smjernice za pojedine sportaše kluba:**

- 1) **Patrika Dinjar:** plivački segment će trenirati u plivačkom klubu Orca u Zagrebu a druge discipline će trenirati uz nadzor i vođenje tate Dražena te uz ostale Male triatlonce prema mogućnosti. Sljedeća godina za Patrika je druga godina u juniorskoj konkurenciji pa se očekuje napredak na prethodnu sezonu. Treba raditi na plivačkoj tehnici i da bolje isplivava na HTL utrkama i time da dobije mogućnost za boljom grupom na biciklističkom djelu i time mogući konačni bolji plasman.
- 2) **Helena Dinjar:** plivački segment će trenirati u plivačkom klubu Orca u Zagrebu a druge discipline će trenirati uz nadzor i vođenje tate Dražena te uz ostale Male triatlonce prema mogućnosti. Sljedeća godina za Helenu je zadnja u kadetskoj konkurenciji. U ovoj sezoni je pokazala dobru formu na plivačkom i biciklističkom segmentu dok bi na trkačkom djelu gubila pozicije – tako da se preporuča rad na trkačkom djelu.
- 3) **Kiara Hren:** sve treninge će odrađivati prema planu trenera Matije Lukina, te sve gore spomenute trenere i članove kluba za provođenje treninga. Sljedeća sezona Kiari će biti druga u juniorskoj konkurenciji pa se očekuje napredak na prethodnu sezonu. U protekloj sezoni znatno je vidljiv napredak na biciklističkom segmentu ali

---

treba popraviti plivački i trkači dio da bi bila konkurentija za postojanja u svojoj kategoriji. Pohvala za najveću angažiranost i odrađivanje svih treninga prošle sezone.

- 
- 4) **Jana Hren:** sve treninge će odrađivati prema planu trenera Matije Lukina, te sve gore spomenute trenere i članove kluba za provođenje treninga. Sljedeća sezona Jani će biti zadnja u juniorskoj konkurenciji pa se očekuje napredak na prethodnu sezonu. U protekloj sezoni problem kod Jane je bio nedostatak treninga i kontinuiteta pa to treba ispraviti za sljedeću sezonu i sigurno će biti bolji rezultati.
- 
- 5) **Nika Kuhta:** pošto je Nika krenula sa studiranjem, ona će trenirati prema svojim mogućnostima. Plivački segment joj je uvijek bila jača strana ali treba poraditi na druge dvije discipline. Nika sljedeće sezone starta u mlađoj seniorskoj konkurenciji.
- 
- 6) **Luka Ljubić:** iza Luke je prva uvoda sezona gdje se jedino natjecao i stjecao iskustva na klupskim duatlon i triatlon ligama. Daljnji plan i cilj za Luku je da se sljedeće sezone proba natjecati na HTL utrkama. To će mu biti prva godina u juniorskoj konkurenciji ali trud i volju koju je Luka pokazao, mislim da neće biti problema. Luka će trenirati pod vodstvom Marije Lukina u školi plivanja, zatim Dražena u školi trčanja kod Malih atletičara (zajedno sa Matijom i Brankom Razumom) te postepeno sve više i više pokušavati loviti ritam i kompletan plan treninga Malih triatlonaca te pogotovo biciklističke ture sa curama i starijim članovima.
- 
- 7) **Petar Lešković:** Petar je ove sezone uspješno debitirao na 2 utrke: PH u kros duatlonu gdje je uvjerljivo pobjedio i na akvatlonu na HTL utrci u Rabu. On je još uvijek u kategoriji U11 – TRIATLON ŠKOLA tako da što se tiče treninga biti će pod nadzorom najviše svojega tate Tomice za biciklističke treninge a za plivanja Marija u školi plivanja i Dražen u školi trčanja kod Malih atletičara zajedno sa Matijom i Brankom Razumom.
- 
- 8) **Patrik Pintar:** kod Patrika Pintara je indentična situacija kao i kod Luke Ljubića – iste su smjernice i ciljevi ali oni će ovisiti prema njegovim drugim, a pogotovo školskim obavezama kojima daje najveću važnost.
- 
- 9) **Emma Gospočić:** Emma je ovu sezonu preskočila radi svojih drugih obaveza ali pokazala je volju i interes da sljedeće sezone se bavi barem rekreativno i da se zajedno sa ostalim članovima natječe na klupskim duatlon i triatlon ligama. Ona će nam ujedno biti, uz Kiaru i Janu, rezerva kao treća juniorka u klubu pa prema mogućnosti možda ako bude htjela i mogla nastupiti na kojoj HTL utrci.
- 
- 10) **Lovro Borovec:** izrazio želju za ulazak i malo ozbiljniji trenažni proces i fokus za sljedeću sezonu na HTL ligu prema svojim mogućnostima. To nas jako veseli jer nedostaje nam muških seniora i predstanika na tom formatu i nivu utrka.
-

11) **Marija Lukina:** na temelju ove sezone gdje je potpuno dominirala i osvojila sve što se moglo osvojiti; želimo joj samo zdravlja (bez ozljeda) da nastavi taj svoj niz dobre forme i rezultate koje postiže. Njoj će definitivno biti sljedeće godine najviše fokus na svjetsko prvenstvo u srednjem dugom triatlonu (u studenom 2025.) a osim toga nadamo se njenim nastupima na HTL ligi i svim prvenstvima tokom sezone u duatlonu i triatlonu.

---

12) **Ostali članovi:** od njih se očekuje treniranje u samostalnom angažmanu uz uvijek dostupnu pomoć/savjet ako bude potreban od gore navedenih trenera kluba. Očekujem što više grupnih/klubskih treninga, pomoć Malim triatloncima i što veći odaziv na klubsku trening ligu. Te očekujemo ujedno pomoć u svim akcijama koje će klub provoditi i za koje će trebati pomoć.

---

### 3. Razno

- Spomenuta organizacija ZAGORSKOG TRIATLONA koja se planira sljedeće godine ali još ništa službeno nije potvrđeno tako da se još ništa ne zna.
- Spomenuta nabava novog klubskog kombija, o kojoj Matija svakodnevno komunicira i bori se da se stvarno realizira od strane županije.

**\*\*\* zaboravljena podjela novih klubskih majica i ispravljenih ženskih triatlon dresova Malim triatloncima**

Sastanak završio u 19:00

*Sastanak i bilješke vodio:*

*Matija Lukina*

