



VAJALIK KOORMUS OLEMAKS KONKURENTSIS

U23 MAAILMA TASE

MILLINE ON U23 MAAILMA TIPU TASE?

WORLD TOUR

MEIE KONKURENDID STRUKTUEERITUD MEESKONDADES

- ▶ 2-5 meest stardis sõidavad World Touri meeskonnas, osalenud ka suuratuuridel. Osalenud mitmetel 10p veloturidel.
- ▶ 70-90 meest stardis sõidavad World Touri meeskondadega võidu olles ise UCI cont. või cont.pro meeskonnas või riikide järelkasvumeeskondades (continental taseme meeskondades), mis teevad kaasa terve UCI U23 kalendri + mõned prestiižed 2.2 tuurid.
- ▶ Enamusel neist on 40-70 UCI kalendri võistluspäeva aastas.
- ▶ Suurriikide koondistel sobivad ratturid igale profiilile. Mõned üksikud teevad kaasa terve U23 NCup kalendri, klubid toidavad ratturit sobivate sõitudega.



22 Mar 2019	Youngster Coast Challenge	 BEL	MU	1.2U	
31 Mar 2019	Gent-Wevelgem/Kattekoers-Ieper	 BEL	MU	1.Ncup	
05 Apr-07 Apr 2019	Le Triptyque des Monts et Châteaux	 BEL	MU	2.2	
07 Apr 2019	71° Trofeo piva	 ITA	MU	1.2U	
13 Apr 2019	Trofeo Edil c	 ITA	MU	1.2U	
13 Apr 2019	Ronde van Vlaanderen Beloften	 BEL	MU	1.Ncup	
20 Apr 2019	Liège - Bastogne - Liège	 BEL	MU	1.2U	
21 Apr 2019	12° Tr. Città di S. Vendemiano - 59° GP Industria & Commercio	 ITA	MU	1.2U	
22 Apr 2019	Giro del Belvedere	 ITA	MU	1.2U	
23 Apr 2019	58° G.P. Palio del Recioto - Trofeo C&F Resinatura Blocchi	 ITA	MU	1.2U	
25 Apr 2019	74° GP della Liberazione	 ITA	MU	1.2U	
01 May 2019	Eschborn-Frankfurt	 GER	MU	1.2U	
04 May 2019	L'Etoile d'Or	 FRA	MU	1.Ncup	
30 Apr-05 May 2019	Carpathian Couriers Race	 POL	MU	2.2U	
12 May 2019	Gran Premio Industrie del Marmo	 ITA	MU	1.2U	
23 May-26 May 2019	Ronde de l'Isard	 FRA	MU	2.2U	
01 Jun-02 Jun 2019	Orlen Nations Grand Prix	 POL	MU	2.Ncup	
02 Jun 2019	Paris-Roubaix Espoirs	 FRA	MU	1.2U	
06 Jun-09 Jun 2019	Course de la Paix Grand Prix Priessnitz spa	 CZE	MU	2.Ncup	
09 Jun 2019	48^ Coppa della Pace - 45° Trofeo F.lli Anelli	 ITA	MU	1.2	
13 Jun-23 Jun 2019	Giro Ciclistico d'Italia	 ITA	MU	2.2U	
16 Jul-21 Jul 2019	Giro Ciclistico della Valle d'Aosta Mont Blanc	 ITA	MU	2.2U	
11 Aug 2019	44° Gran Premio Sportivi di Poggiana-44° Trofeo Bonin Costruzioni	 ITA	MU	1.2U	
16 Aug 2019	Gp Capodarco Comunita Di Capodarco	 ITA	MU	1.2U	
15 Aug-25 Aug 2019	Tour de l'Avenir	 FRA	MU	2.Ncup	
17 Sep-22 Sep 2019	Olympia's Tour	 NED	MU	2.2U	
24 Sep 2019	Ruota d'Oro - GP Festa del Perdono	 ITA	MU	1.2U	
06 Oct 2019	91° Il Piccolo Lombardia	 ITA	MU	1.2U	
13 Oct 2019	Paris-Tours Espoirs	 FRA	MU	1.2U	

MU UCI KALENDER

71 võistluspäeva

VELOTUURID PRANTSUSMAAL, KUS ERINEVAD NOORTE CONT. TIIMID OSALEVAD

25 Mar-31 Mar 2019	Tour de Normandie	 FRA	ME	2.2	
12 Apr-14 Apr 2019	Circuit des Ardennes International	 FRA	ME	2.2	
17 Apr-21 Apr 2019	Tour du Loir et Cher E Provost	 FRA	ME	2.2	
27 Apr-28 Apr 2019	Tour du Jura Cycliste	 FRA	ME	2.2	
25 Apr-01 May 2019	Le Tour de Bretagne Cycliste	 FRA	ME	2.2	
09 May-12 May 2019	Rhône-Alpes Isère Tour	 FRA	ME	2.2	
17 May-19 May 2019	Tour d'Eure-et-Loir	 FRA	ME	2.2	
24 May-26 May 2019	A Travers les Hauts de France	 FRA	ME	2.2	
31 May-02 Jun 2019	Tour de la Mirabelle	 FRA	ME	2.2	
13 Jun-16 Jun 2019	Ronde de l'Oise	 FRA	ME	2.2	
20 Jun-23 Jun 2019	Le Tour de Savoie Mont Blanc	 FRA	ME	2.2	
31 Jul-04 Aug 2019	Tour Alsace	 FRA	ME	2.2	
03 Aug-05 Aug 2019	Kreiz Breizh Elites	 FRA	ME	2.2	

Prantsusmaal toimub suurem enamus UCI 2.2 tuure, kus sõidavad U23 koorekiht kaasa. 54 võistluspäeva.

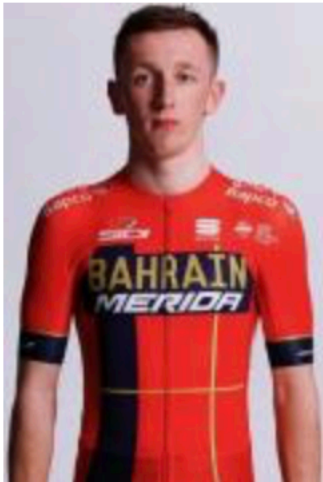
SEG RACINGU NÄITEL, (4 MEEST WORLD TOURI + 1 STAZÖÖR WORLD TOURI)

Date	Result	Race	Distance			
28.09	69	World Championships U23 - Road Race (WC)	174.3	07.06 > 16.06	Giro Ciclistico d'Italia (2.2U)	
20.09	DNF	Coppa Sabatini - Gran Premio citta di Peccioli (1.1)	201.8		Mountains classification	
19.09	DNF	Giro della Toscana - Memorial Alfredo Martini (1.1)	198.9		General classification	
02.09 > 09.09		Ovo Energy Tour of Britain (2.HC)		16.06	12	Stage 9 (ITT) - Il Muro di cà del Poggio > Cà del Poggio
	37	General classification		10	3	Stage 9 - Conegliano > Valdobbiadene
09.09	88	Stage 8 - London > London	77	15	6	Stage 8 - Levico Terme > Asiago
08.09	98	Stage 7 - West Bridgford > Mansfield	215.6	14.06	1	Stage 7 - Schio > Pian Delle Fugazze
07.09	19	Stage 6 - Barrow-in-Furness > Whinlatter Pass	168.3	13.06	30	Stage 6 - Dimaro Folgarida > Pergine Valsugana
06.09	10	Stage 5 (TTT) - Cockermouth > Whinlatter Pass	14	12.06	2	Stage 5 - Darfo Boario Terme > Dimaro Folgarida (Malga di Dimaro)
05.09	85	Stage 4 - Nuneaton > Royal Leamington Spa	183.5	11.06	6	Stage 4 - Mornico Al Serio > Passo Manivia
04.09	63	Stage 3 - Bristol > Bristol	127.2	10.06	29	Stage 3 - Rio Saliceto > Mornico Al Serio
03.09	26	Stage 2 - Cranbrook > Barnstaple	174.9	09.06	11	Stage 2 - Nonantola > Sestola
02.09	81	Stage 1 - Pembrey Country Park > Newport	174.8	08.06	47	Stage 1 - Riccione > Forlì
				07.06	30	Prologue - Forlì > Forlì
17.08 > 26.08		Tour de l'Avenir (2.Ncup)		17.05 > 20.05	Ronde de l'Isard (2.2U)	
	80	General classification			1	Mountains classification
26.08	114	Stage 10 - Val d'Isère > Saint-Colomban-des-Villards Col du Glandon	150.8		1	General classification
25.08	86	Stage 9 - Séez > Val d'Isère	89	20.05	9	Stage 4 - Salies-du-Salat > Saint-Girons
24.08	28	Stage 8 - La Bathie > Crest-Voland Cohennoz	81.1	19.05	26	Stage 3 - Lévignac > Boulogne-sur-Gesse
23.08	78	Stage 7 - Moutiers > Méribé	35.9	18.05	1	Stage 2 - Fonsorbes > Goulrier-Neige
22.08	87	Stage 6 - Le Blanc > Cérilly	183.5	17.05	1	Stage 1 - Lorp-Sentaraille > Eycheil (Ouerdes)
21.08	41	Stage 5 - Beaugency > Levroux	130.4		50	Flèche Ardennaise (1.2)
20.08	16	Stage 4 (TTT) - Orléans > Orléans	20.2	06.05		179.7
19.08	73	Stage 3 - Le Lude > Châteaudu	165.8	25.04 > 01.05	Le Tour de Bretagne Cycliste (2.2)	
18.08	53	Stage 2 - Drefféac > Châteaubriant	137.6		9	Youth classification
17.08	43	Stage 1 - Grand-Champ > Elven	132.5		17	Points classification
01.08 > 05.08		Tour Alsace (2.2)			24	General classification
	33	Points classification		01.05	11	Stage 7 - Saint-Pôtan > Dinan
	83	General classification		30.04	66	Stage 6 - Plancoët > Dol-de-Bretagne
05.08	10	Stage 4 - Riedisheim > Dannemarie	145.6	29.04	13	Stage 5 - Colpo > Plancoët
04.08	58	Stage 3 - Ribeauvillé > Station du Lac Blanc	165.3	28.04	10	Stage 4 - Clohars-Carnoët (Le Pouldu) > Grand-Champ
03.08	105	Stage 2 - Vesoul > La Planche des Belles Filles	143.1	27.04	73	Stage 3 - Baden > Clohars-Carnoët
02.08	144	Stage 1 - Champ de Feu > Sélestat	147.5	26.04	54	Stage 2 - Louisfert > Plougoumelen
01.08	3	Prologue - Sausheim > Sausheim	4.7	25.04	34	Stage 1 - Châteaubriant > Louisfert
01.07	DNF	National Championships Great Britain - Road Race (NC)	185.6	14.04	9	Liège - Bastogne - Liège U23 (1.2U)
						173.4

2020 [Bahrain Merida Pro Cycling Team](#) (WT)
2019 [Bahrain Merida Pro Cycling Team](#) (WT)
2018 [Bahrain Merida Pro Cycling Team](#) (WT)
(Trainee as from 01/08)
2018 [SEG Racing Academy](#) (CT)
2017 [SEG Racing Academy](#) (CT)
2016 [JLT Condor](#) (CT)

61 päeva 8500km

[GC](#) [Ronde de l'Isard](#) ('18)
2x [Stage](#) [Ronde de l'Isard](#) ('18)
3rd [GC](#) [New Zealand Cycle Classic](#) ('16)
2nd [Flèche Ardennaise](#) ('17)
15th [Famenne Ardenne Classic](#) ('17)
3rd [Stage](#) [New Zealand Cycle Classic](#) ('16)



Date of birth:

9th June 1996 (22)

Nationality:

Great Britain

Place of birth:

Newport

Points per specialty

view breakdown

16

39

0

6

One day races

GC

Time trial

Sprint

Twitter

Rankings | PCS **1021** UCI **978**

Visits: **1** this week

06.04 > 08.04	Circuit des Ardennes International (2.2)		
	19	Youth classification	
	63	General classification	
08.04	79	Stage 4 - Charleville-Mézières > Charleville-Mézières	106
08.04	104	Stage 3 - Donchery > Vivier-au-Court	79
07.04	91	Stage 2 - Beauraing > Givet	175
06.04	72	Stage 1 - Bazeilles > Bazeilles	160
19.03 > 25.03	Tour de Normandie (2.2)		
	47	Youth classification	
	72	General classification	
25.03	99	Stage 7 - La Haye > Caen	151
24.03	122	Stage 6 - Granville > La Haye	158
23.03	73	Stage 5 - Villers-Bocage > Bagnoles-de-l'Orne	174
22.03	60	Stage 4 - Evrecy > Argentan	152
21.03	98	Stage 3 - Yvetot > Elbeuf-sur-Seine	138
20.03	51	Stage 2 - Evreux > Forges-les-Eaux	156
19.03	83	Stage 1 - Saint-Pierre-en-Auge > Le Neubourg	140
11.03	59	Rabobank Dorpenomloop Rucphen (1.2)	187.5

Stephen Williams

UNIVERSAALSUS- NOOR

28.09	43	 World Championships U23 - Road Race (WC)	174.3		
11.09 > 16.09  Olympia's Tour (2.2U)					
	14	 Youth classification			
	35	 Points classification			
	29	 General classification			
16.09	46	Stage 6 - Dreumel > Beneden-Leeuwen	182		
15.09	16	 36 Stage 5 - Offenbeek > Offenbeek	100.9		
15.09	12	 33 Stage 5 (ITT) - Offenbeek > Offenbeek	9.3		
14.09	67	 61 Stage 4 - Nijverdal > Duiven	134.1		
13.09	82	 68 Stage 3 - Gieten > Hellendoorn	183.4		
12.09	81	 69 Stage 2 - Emmen > Emmen	159.9		
11.09	77	 77 Stage 1 - Assen > Assen	127.5		
17.08 > 26.08  Tour de l'Avenir (2.Ncup) more					
	13	 Mountains classification			
	18	 Points classification			
	2	 General classification	18	110	
26.08	8	Stage 10 - Val d'Isère > Saint-Colomban-des-Villard Col du Glandon	150.8		
25.08	14	 3 Stage 9 - Séez > Val d'Isère	89		
24.08	14	 3 Stage 8 - La Bathie > Crest-Voland Cohennoz	81.1		
23.08	8	 3 Stage 7 - Moutiers > Méribé	35.9		
22.08	80	 16 Stage 6 - Le Blanc > Cérilly	183.5		
21.08	94	 16 Stage 5 - Beaugency > Levroux	130.4		
20.08	4	 9 Stage 4 (TTT) - Orléans > Orléans	20.2		
19.08	3	 7 Stage 3 - Le Lude > Châteaudu	165.8	1	4
18.08	123	 122 Stage 2 - Drefféac > Châteaubriant	137.6		
17.08	129	 129 Stage 1 - Grand-Champ > Elven	132.5		
11.08	27	 KOGA Slag om Norg (1.1)	190.9		more
01.08 > 05.08  Tour Alsace (2.2) more					
	59	 General classification			
05.08	81	Stage 4 - Riedisheim > Dannemarie	145.6		
04.08	69	 61 Stage 3 - Ribeauvillé > Station du Lac Blanc	165.3		
03.08	42	 43 Stage 2 - Vesoul > La Planche des Belles Filles	143.1		
02.08	110	 75 Stage 1 - Champ de Feu > Sélestat	147.5		
01.08	22	 65 Prologue - Sausheim > Sausheim	4.7		
07.06 > 16.06  Giro Ciclistico d'Italia (2.2U) more					
08.06	DNF	Stage 1 - Riccione > Forlì	137.7		
07.06	53	 53 Prologue - Forlì > Forlì	4.4		
27.05	3	 Paris-Roubaix Espoirs (1.2U)	188.3	7	20 more
06.05	34	 Flèche Ardennaise (1.2)	179.7		more
01.05	17	 Eschborn-Frankfurt U23 (1.2U)	143		more
21.04	72	 Arno Wallaard Memorial (1.2)	184		more
14.04	17	 Liège - Bastogne - Liège U23 (1.2U)	173.4		more
4006 km in 30 days. PCS points: 19					



Date of birth: 4th December 1999 (19)

Nationality:  Netherlands

Place of birth: Deil

Points per specialty view breakdown

7

18

0

0

One day races

GC

Time trial

Sprint

Rankings | PCS **1224** UCI **565**

Visits:  12 this week

2019 [SEG Racing Academy \(CT\)](#)

2018 [SEG Racing Academy \(CT\)](#)

2nd [GC](#) Tour de l'Avenir ('18)

3rd Paris-Roubaix Espoirs ('18)

3rd [Stage](#) Tour de l'Avenir ('18)

ÜHEPÄEVASÕITJA MAX KANTER - SUNWEBI FARMKLUBIST (3 MEEST WORLD TOURI)

07.10	DNF	 Paris - Tours Elite (1.HC)	214.5
03.10	31	 Sparkassen Münsterland Giro (1.HC)	210.8
28.09	29	 World Championships U23 - Road Race (WC)	174.3
24.09	15	 World Championships U23 - ITT (WC)	27.8
11.09 > 16.09			
	1	 Points classification	
	15	 General classification	
16.09	17	Stage 6 - Dreumel > Beneden-Leeuwen	182
15.09	15	4 Stage 5 (ITT) - Offenbeek > Offenbeek	9.3
15.09	45	8 Stage 5 - Offenbeek > Offenbeek	100.9
14.09	1	1 Stage 4 - Nijverdal > Duiven	134.1
13.09	2	3 Stage 3 - Gieten > Hellendoorn	183.4
12.09	1	3 Stage 2 - Emmen > Emmen	159.9
11.09	3	3 Stage 1 - Assen > Assen	127.5
17.08 > 26.08			
	2	 Points classification	
	70	 General classification	
26.08	98	Stage 10 - Val d'Isère > Saint-Colomban-des-Villards Col du Glandon	150.8
25.08	72	60 Stage 9 - Sées > Val d'Isère	89
24.08	64	48 Stage 8 - La Bathie > Crest-Voland Cohennoz	81.1
23.08	50	47 Stage 7 - Moutiers > Méribé	35.9
22.08	6	54 Stage 6 - Le Blanc > Cérilly	183.5
21.08	113	58 Stage 5 - Beaugency > Levroux	130.4
20.08	9	24 Stage 4 (TTT) - Orléans > Orléans	20.2
19.08	5	8 Stage 3 - Le Lude > Châteaudu	165.8
18.08	5	4 Stage 2 - Drefféac > Châteaubriant	137.6
17.08	1	1 Stage 1 - Grand-Champ > Elven	132.5
01.08 > 05.08			
	2	 Youth classification	
	3	 Points classification	
	14	 General classification	
05.08	2	Stage 5 - Faxe > Frederiksberg	199.1
04.08	28	18 Stage 4 (ITT) - Nykøbing Falster > Nykøbing Falster	19.1
03.08	8	26 Stage 3 - Naestved > Vordingborg	178.4
02.08	30	26 Stage 2 - Viborg > Vejle	174.2
01.08	3	3 Stage 1 - Aalborg > Aalborg	218.4
01.07	86	 National Championships Germany - Road Race (NC)	228
29.06	2	 National Championships Germany U23 - ITT (NC)	30
17.06	1	 National Championships Germany U23 - Road Race (NC)	169.6
10.06	17	 Rund um Köln (1.1)	207.7
31.05 > 03.06			
	2	 Youth classification	
	6	 Points classification	
	4	 General classification	
03.06	13	Stage 3 - Congrier > Laval	182
02.06	10	4 Stage 2 - St Aignan De Couptrain > ré En Pail St Samson	172
01.06	3	7 Stage 1 - Renault St Berthevin > Gorron	176
31.05	17	17 Prologue - Laval > Laval	4.5
27.05	26	 Paris-Roubaix Espoirs (1.2U)	188.3
13.05	93	 Grand Prix Criquelion (1.2)	194.8
12.05	3	 Ronde van Overijssel (1.2)	199

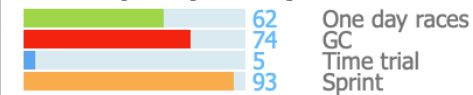


Date of birth: 22nd October 1997 (21)

Nationality:  Germany

Place of birth: Cottbus

Points per specialty [view breakdown](#)



 [Instagram](#)

Rankings | PCS **440** UCI **221**

Visits: ▼292 this week

2020 [Team Sunweb](#) (WT)

2019 [Team Sunweb](#) (WT)

2018 [Team Sunweb](#) (WT)

(Trainee as from 01/08)

2018 [Development Team Sunweb](#) (CT)

2017 [Team Sunweb](#) (WT)

(Trainee as from 01/08)

2017 [Development Team Sunweb](#) (CT)

2016 [Team Giant - Alpecin](#) (WT)

(Trainee as from 01/08)

2016 [LKT Team Brandenburg](#) (CT)

25.04 > 01.05

 **Le Tour de Bretagne Cycliste** (2.2)

	17	 Youth classification	
	10	 Points classification	
	36	 General classification	
01.05	57	Stage 7 - Saint-Pôtan > Dinan	145
30.04	28	29 Stage 6 - Plancoët > Dol-de-Bretagne	151.6
29.04	29	26 Stage 5 - Colpo > Plancoët	155.7
28.04	14	23 Stage 4 - Clohars-Carnoët (Le Pouldu) > Grand-Champ	162.7
27.04	29	23 Stage 3 - Baden > Clohars-Carnoët	181.1
26.04	2	3 Stage 2 - Louisfert > Plougoumelen	180
25.04	5	8 Stage 1 - Châteaubriant > Louisfert	159.8

14.04 3  **ZLM tour** (1.Ncup) 178

07.04 2  **Ronde van Vlaanderen Beloften** (1.Ncup) 165.9

31.03 > 02.04

 **Le Triptyque des Monts et Chateaux** (2.2U)

	11	 Mountains classification	
	24	 General classification	
02.04	14	14 Stage 3 (ITT) - Frasnes > Saint-Sauveur	9.6
02.04	55	Stage 3 - Chateau de Moulbaix > Beau Site (Saint-Sauveur)	91.3
01.04	71	46 Stage 2 - Tournai > Leuze-en-Hainaut	162.8
31.03	20	25 Stage 1 - Pecq > Flobecq	136.4

25.03 8  **Gent-Wevelgem/Kattekoers-Ieper** (1.Ncup) 187

16.03 51  **Handzame Classic** (1.HC) 204.1

08.03 > 11.03

 **Istarsko Proljece - Istrian Spring Trophy** (2.2)

	77	 General classification	
11.03	3	Stage 3 - Pazin > Umag	156
10.03	94	96 Stage 2 - Vrsar > Oportalj	161
09.03	113	110 Stage 1 - Porec > Labin	161
08.03	29	29 Prologue - Umag > Umag	2

28.02 6  **Trofej Umag - Umag Trophy** (1.2) 144.4

ÜLDINE AASTA MAHT U23 TIPPELTSKONNAS

- ▶ 23 000 - 30 000 km (6000-10 000 võistluskilometraaz)
- ▶ 750-900h
- ▶ 40-70 UCI võistluspäeva maanteel
- ▶ Põhiline ÜKE enamusel tippseltskonna meestel 15-60 jõusaali päeva 45min- 1h

Taustajõud tipp u23 tiimis:

SEG meeskonnas on 1 manager, 1 performance coach, 1 performance coach trainee,

2 spordidirektor-treener, 4 mehhaanikut, 3 massöör-assistenti

3 tiimi laagrit + talvituskeskus Kreekas ja oma treeningkeskus Hollandis

NÄIDISPLAAN, MILLINE NÄEB ÜHE U23 TIPU ETTEVALMISTUS VÄLJA

	EKE h	ÜKE h	Võistluspäevi
November	45	10	0
Detsember	70	10	0
Jaauuar	75	10	0
Veebruar	70	8	4
Märts	80	4	8
Aprill	70	0	12
Mai	60	4	7
Juuni	70	4	6
Juuli	80	6	2
August	75	0	12
September	70	0	9
Oktoober	15	0	2
	780	54	62

Strateegiline lähenemine hooajale väga erinev, erinev võistluskalender ja eesmärgid tingivad erineva mudeli, aga talvine ettevalmistus hooajaks mahu osas 90% ulatuses sama.

EDUKAST JUUNIORIST U23 VANUSEGRUPPI - EESTIS

KÕIGE ROHKEM SUURENEB PROTSENTUAALSELT TEHTAVA TÖÖ HULK BAASVASTUPIDAVUSE POOLEL

KORDINATSIOON, KIIRUSLIKUD OMADUSED (PEDALLAAŽ), MITMEKÜLGSUS, ÜKE – NOORTE IGA

4000 VÕISTLUSKILOMEETRIT & 11 000 TREENINGKILOMEETRIT

LISAKS 150H ÜLDFÜÜSILIST ETTEVALMISTUST (SUUSK, JOOKS, UJUMINE, JÕUSAAL, UISUTAMINE JNE)
EESTIS ON ERITI OLULINE OSKUS SUUSATADA JA UISUTADA, ET SAAKS VÄLJAS TRENNI TEHA

VÄHENE ETTEVALMISTUS LÄBI NOORTE JA JUUNIORIDE VANUSEKLASSIDE
LIIGA TIHE VÕISTLUSGRAAFIK JA PANNAKSE LIIGA PALJU RÕHKU VÕITMISELE NOORTE KLASSIDES
LIIGA SUURED KOORMUSED VÕI JÄRSK KOORMUSTE TÕUS NOORTE KLASSIDES
HIRM TEADMISEGA, ET NÜÜD ON VAJA HAKATA KÕVASTI TREENIMA. PAKUTAKSE ÜLE VÕI LOOBUTAKSE
KUI SUVEKS TULEMUSI POLE, SIIS ...! – KANNATAMATUD
VÕETAKSE OTSETEE – KOHE KOORMUSED PÕHJA JA KÜLL TULEB

AASTAST AASTASSE ERINEB KÕIGE ROHKEM ERIALASE JA SPETSIIFILISE TÖÖ OSA

- ▶ AINULT TUGEVAID KÜLGI ARENDAVAD MEHED PROFIMAAILMA TIPUS
- ▶ TIPU POOLE PÜRGIJAD AITAVAD ESIMESTEL AASTATEL NÕRGEMAID KÜLGI JÄRGI
- ▶ ENAMUS U23 TIPPE ON MITMEKÜLGSED

MAHUD 21 & 22 AASTASTEL LÄTI & EESTI U23 POISTEL, KES ON SAANUD PROFIKS

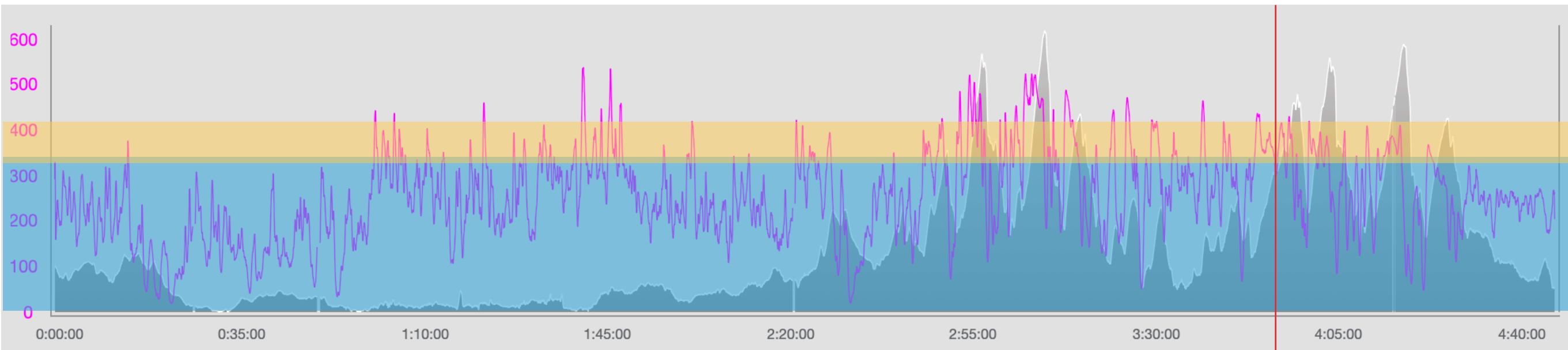
age	charateristics	strength	run-speedwalk	skiing	off the bike	hometrainer	total time	racingdays	racing KM	training KM	total KM	NovDecJanFeb
1:21	one day racer	16x	80km		36h	2	723	69	8152	14427	22579	250h
1:22	one day racer	14x	-	-	27h	10	772	69	9374	15666	25060	250h
2:21	one day racer	7x	30km	-	36h	-	687	60	8180	14000	22180	230h(N military)
2:22	one day racer	30x	240km	60km	74h	-	785	50	7700	15445	23145	234h
3:21	allrounder	14	74km	-	29h	23h	829	73	9358	15942	25300	300h
3:22	allrounder	12	66km	30km	29h	4h	884	75	10740	17206	27946	300h
4:21	allrounder	18x	-	960km	117h		754	53	8360	13730	22090	230h
4:22	allrounder	61x	-	-	84h		821	49	7065	17395	24460	300h

Mees nr 1 oli 21 aastaselt amatöör ja 22 aastaselt ka amatöör, peale hooaega sai continental taseme meeskonda sõitma 23 aastaselt.
Mees nr 2 oli 21 aastaselt amatöör ja 22 aastaselt sõitis continental taseme meeskonnas, kus jätkas ka 23 aastaselt.
Mees nr 3 oli 21 aastaselt amatöör ja stazöör Pro.cont meeskonnas, 22 aastaselt oli continental taseme meeskonnas ja 23 aastaselt World Touris.
Mees nr 4 oli 21 aastaselt oma riigi continental taseme meeskonnas, 22 aastaselt oli paremas cont. tiimis ja 23 aastaselt sai Pro.cont meeskonnas.

U23 TREENINGUD

CA 75% VÕISTLUSAJAST TOIMUB ESIMESES TSOONIS (BAASVASTUPIDAVUS/RASVA-AINEVAHETUS)
20% SEGAREZIIMIS & 5% ANAEROOBSES

Gent Wevelgem U23. Rattur jääb juhtgrupist maha teise ringi aluses.



Enamus võistlustel on võtmesõnaks olema võimeline tegema korduvalt anaeroobse piiril tööd peale 3h sõitu.

Pingutused võivad olla 2-5min pikad ning korduvad või mägedes 20-45min pikad paar-kolm korda.

Stardist esimesed kaks tundi paugutada jaksavad paljud, aga sõidu lõpus gaasi anda ainult parimad.

Esialgu tulebki jõuda kaasa minemise võimekuseni, ära kestmine tuleb pärast.

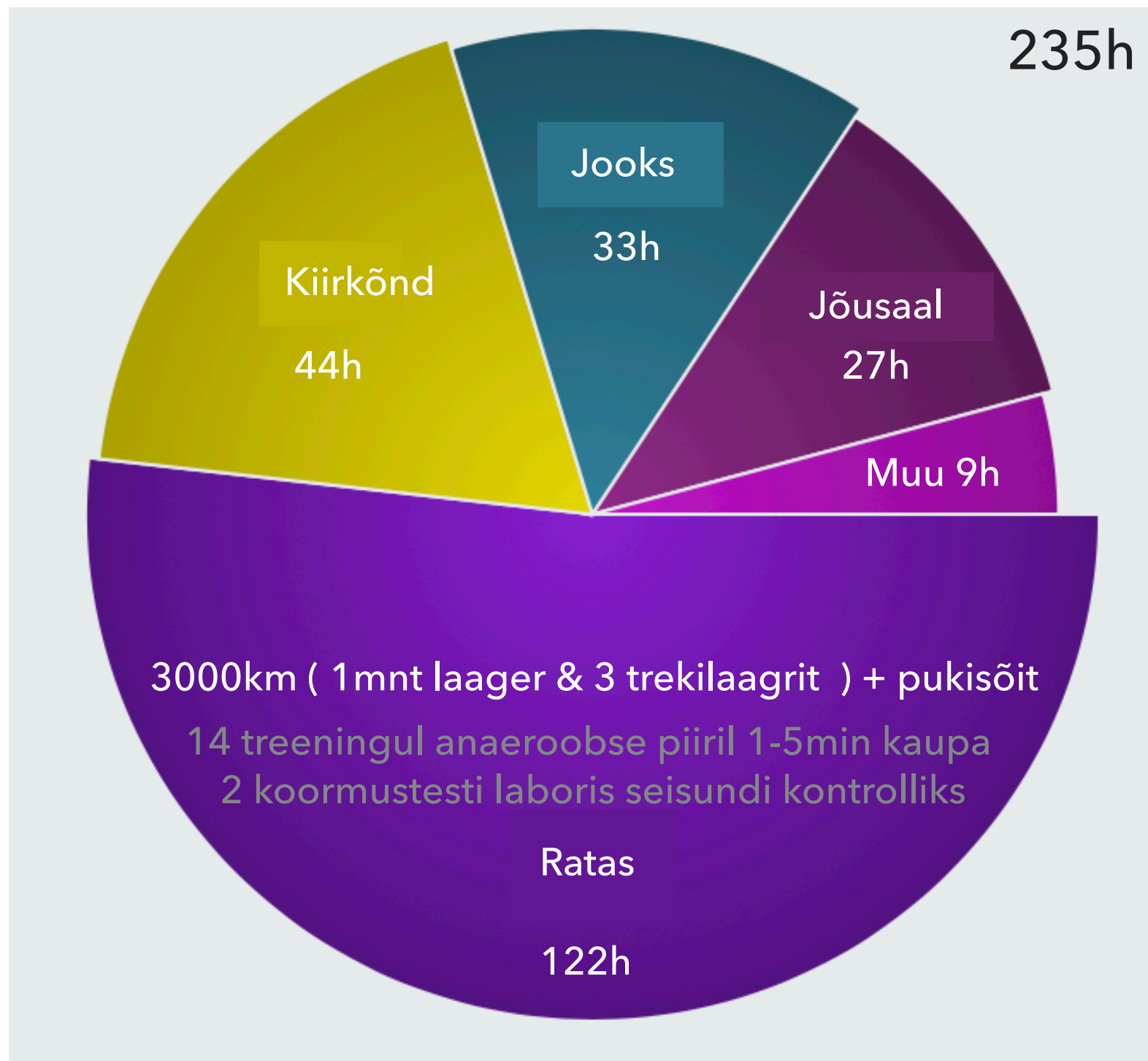
EESTI U23 2019 AASTA VÕISTLUSKALENDER

VEEBRUAR			MÄRTS			APRILL			MAI			JUUNI			JUULI			AUGUST			SEPTEMBER		
R	1		R	1		E	1		K	1	1.2U Eschborn-Frankf	L	1	Orlen Ncup Pol?	E	1		N	1		P	1	Sigulda
L	2		L	2		T	2		N	2	Prantsusmaale	P	2	Pärnu Filter 3	T	2		R	2	Kalmar Krit.	E	2	
P	3		P	3		K	3	Belgia	R	3		E	3		K	3		L	3	Kalmar GP 1.2	T	3	
E	4		E	4		N	4		L	4	NCup FRA	T	4		N	4	Solidarnosc	P	4		K	4	
T	5		T	5		R	5	kermess	P	5	UCI 1.2 FRA	K	5		R	5	2.2	E	5		N	5	
K	6	Reis Türki	K	6		L	6	Kermess	E	6	Reis Eestisse	N	6	Rahutuur NCup Cze?	L	6		T	6		R	6	
N	7	Ettevalmistusvõistlused	N	7		P	7	Kermess	T	7		R	7	6-9.06.18 ?	P	7		K	7		L	7	4.Ülenurme
R	8		R	8		E	8		K	8	Kerge nädal.	L	8		E	8		N	8		P	8	
L	9	GP Gazipasa 1.2	L	9	GP VEL ALANYA 1.2	T	9		N	9		P	9	Fakto Auto Filter 4	T	9		R	9	EM	E	9	
P	10	GP Alanya 1.2	P	10	GP JUSTINIANO 1.2	K	10		R	10		E	10		K	10		L	10	Holland	T	10	
E	11		E	11	Türgist Belgiasse	N	11		L	11		T	11		N	11		P	11		K	11	
T	12		T	12		R	12		P	12		K	12		R	12		E	12		N	12	
K	13	Teeme võistluste vahel	K	13		L	13	FLANDERS N.CUP	E	13		N	13		L	13	Pandivere Filter 13.07	T	13		R	13	Slovakkia Tuur?
N	14	pikki otsi	N	14		P	14	Kermesse	T	14		R	14		P	14		K	14		L	14	
R	15	tõusudega.	R	15		E	15		K	15		L	15	Malopolska 2.2	E	15		N	15		P	15	
L	16	Tõusudel	L	16	kermess	T	16		N	16		P	16		T	16		R	16		E	16	või laager?
P	17	võib minna Zone 4 ka	P	17	kermess	K	17		R	17		E	17		K	17		L	17	Tour de l'Avenir?	T	17	
E	18	aeg-ajalt	E	18		N	18		L	18	ELVA KRITT	T	18		N	18		P	18	HAANJA FILTER 7	K	18	
T	19		T	19		R	19		P	19	ELVA FILTER 2	K	19		R	19		E	19	NCup	N	19	Olympias Tour?
K	20		K	20		L	20	Kermess	E	20		N	20		L	20		T	20	16-25?	R	20	
N	21		N	21		P	21	Kermess	T	21		R	21		P	21	Lauri Aus GP	K	21		L	21	
R	22	ANTALYA TUUR	R	22		E	22		K	22		L	22	Haapsalu Filter 5	E	22		N	22	Baltic Chain	P	22	
L	23	2.2	L	23	kermess	T	23		N	23	EESTI TUUR 2.1	P	23	Euroopa mängud?Mins	T	23		R	23	Tour 20-25	E	23	
P	24		P	24	1.2U Coast Challenge	K	24		R	24		E	24		K	24	Dookola Mazowsza 2.2	L	24		T	24	
E	25		E	25		N	25		L	25		T	25		N	25		P	25		K	25	
T	26	Peale Antalyat	T	26		R	26		P	26	RATTARALLI	K	26		R	26		E	26		N	26	
K	27	maht maha ja rohkem	K	27		L	27	Kermess	E	27		N	27	EMV	L	27		T	27		R	27	MM grupp
N	28	kiirust & intensiivsust.	N	28		P	28	Kermess	T	28		R	28		P	28		K	28		L	28	
			R	29		E	29	Saksamaale	K	29	Laager Poola?	L	29		E	29		N	29		P	29	
			L	30		T	30		N	30		P	30	EMV	T	30		R	30		E	30	
			P	31	WEVELGEM N.CUP				R	31					K	31		L	31	Haanja Filter 8			
		85 tundi			70			75 tundi			60 tundi			80 tundi			75 tundi			75 tundi			75 tundi

Vähemalt 60 võistluspäeva, millest 34 on UCI kalendri sõidud.

TEHTUD TALVINE TREENING VALMISTUMAKS HOOAJAKS

01.11.2018 - 30.01.2018



SÜSTEEMI LOOMISEKS, MIS TOOB IGA AASTA ÜHE WORLD TOURI TASEMEL PROFI ...

TIHEDAMAT KONKURENTSI JUUNIORITE (70-80 poissi EMV tasemel)

& U23 TASEMEL (40-50 poissi Balti Keti Velotuuri tasemel),

VAJA ANDEKAID ja TREENITUD MEHI, KELLEGA TÖÖD EDASI TEHA

TASUSTATUD TAUSTAJÕUDE (ca 7 inimest),

750 000€