

Asociace ROB ČR

Reprezentační družstvo juniorů a dospělých

Zátokova 100 / 2, 160 17, Praha 6 – Strahov

arob@ardf.cz , www.ardf.cz, www.czteam.ardf.cz

Plán tréninkových a nominačních soustředění 2016 (upravené termíny)

1. I. zimní soustředění, objemová příprava na lyžích

Termín: 20. 01. - 29. 01. 2016

Místo: Českomoravská vrchovina

Cíl akce: Soustředění bude zaměřeno na zimní objemovou přípravu, a to zejména běhání na lyžích, rozvoj běžecké síly, obecné síly, součástí bude i rozvoj taktiky.

2. II. zimní soustředění, fyzická příprava

Termín: 26. 02. - 28. 02. 2016

Místo: Praha

Cíl akce: Soustředění bude zaměřeno na rozvoj běžecké síly, obecné síly, teambuilding. Speciální tréninky ROB.

3. I. jarní tréninkové soustředění - technická příprava

Termín: 19. 03. - 28. 03. 2016

Místo: Hradec Králové

Cíl akce: Fyzická, technická a taktická příprava reprezentantů, test silných a slabých stránek běhu v různých typech terénu, běžecká technika. Speciální tréninky ROB a OB, kontrola rádií, rozborů závodů sezóny 2015. První oficiální měření atletického limitu na dráze!

4. Výběrové soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 14. 04. - 17. 04. 2016

Místo: Mariánské Lázně

Cíl akce: Jmenování reprezentantů ČR pro nadcházející sezónu, určení užšího a širšího kádru. Klasický závod v ROB 144 MHz a 3,5 MHz, první sledované závody disciplíny ve sprintu a foxoringu (SZD1, SZD2), atletický limit na dráze (3000m pro všechny kategorie). Druhé oficiální měření atletického limitu na dráze!

VÝJEZD ZRUŠEN (přesun termínu závodů pořadatelem)

Termín: 30. 04. -05. 05. 2016

Místo: 4 denní ARDF Truskavec, Ukrajina

5. Akce reprezentace – oficiální testování na atletické dráze, nominační závod veřejný

Termín: 06. - 07. 05. 2016 (pátek-sobota)

Místo: **Brno - Bílovice nad Svitavou**

Cíl akce: Třetí **oficiální měření atletického limitu** na dráze! Závod **R1** do reprezentačního žebříčku pro nominaci na MS (**3,5 MHz klasika**)

6. Nominační soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 02. 06 -05. 06. 2016

Místo: Vidnava/Jeseník

Cíl akce: Závod **R2–R5** do reprezentačního žebříčku pro nominaci na MS. (144 MHz a 3,5 MHz klasika, sprint, foxoring)

7. Nominační závod - veřejný

Termín: **18. 06. 2016 (sobota)**

Místo: Mariánské Lázně

Cíl akce: Závod **R6** do reprezentačního žebříčku pro nominaci na MS (**144 MHz klasika**)
Závod **SZD3** do reprezentačního žebříčku pro nominaci na MS (**náhradní termín pro sledovaný závod ve foxoringu – sobota odpoledne**)

ZRUŠENO (akce se nekoná – přesun SZD na akci 9 a 13)

Termín: 02. 07. - 06. 07. 2016

Místo: v rámci 5D ROB

Závod **SZD3, SZD4** do reprezentačního žebříčku pro nominaci na MS ve sprintu a foxoringu přesunuty – **18.6. foxoring SZD3, 29.-30.7. sprint SZD4**)

8. Mezinárodní vícedenní závody v OB

Termín: 10.07. - 17.07.2016

Místo: LARZAC / MIDI-PYRENEES. Francie

Cíl akce: Účast na OB závodech O'FRANCE 5 days, (<http://www.o-france.fr/>), součástí soustředění budou také ROB tréninky.

9. mezinárodní srovnání, mezinárodní závody

Termín: 21. 07. -25.07. 2016

Místo: **LITVA - Prienai**

Cíl akce: Účast na mezinárodních závodech ROB. Mezinárodní srovnání, zaměřené na zvládnutí specifík zahraničního závodu a na specifika stavby tratí zahraničních pořadatelů (**země pořádající ME 2017**)

10. Nominační soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 27. 07 -31. 07. 2016

Místo: Brno

Cíl akce: Závody **R7–R10** reprezentačního žebříčku pro nominaci na MS (2 x 144 MHz klasika, 2 x 3,5 MHz klasika). Závod **SZD3** do reprezentačního žebříčku pro nominaci na MS (**náhradní termín pro sledovaný závod ve sprintu**)

11. Letní tréninkové soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 13. 08. - 21. 08. 2016

Místo: **Východní Čechy (Vysočina)**

Cíl akce: Tréninkový kemp v technicky těžkých terénech, se zaměřením na technickou a taktickou přípravu před nadcházejícím Mistrovstvím světa, speciální tréninky ROB, teambuilding.

12. Dolad'ovací soustředění před MS

Termín: 29. 08. - 03. 09. 2016

Místo: Varna, Bulharsko

Cíl akce: Kontrola techniky, doladění formy před MS, psychická, mentální a taktická příprava. Upozornění na některé rizikové momenty, které mohou na Mistrovství světa nastat.

13. MISTROVSTVÍ SVĚTA - Bulharsko

Termín: 03. 09. - 09. 09. 2016

Místo: Varna, Bulharsko

Cíl akce: Potvrzení loňských výsledků a upevnění pozice top závodníků v juniorských i seniorských kategoriích. Individuální medaile v juniorských a seniorských kategoriích, medaile v družstvech v juniorských i seniorských kategoriích v obou pásmech klasik, individuální medaile ve sprintu a foxoringu.

14. Kondičně rehabilitační soustředění

Termín: 17. - 20. 11. 2016

Místo: Šumava

Cíl akce: Ukončení sezóny 2016, testy fyzické zdatnosti před tréninkovým obdobím, rehabilitace – bazén, vířivky, masáže, doplňkové aktivity – jízda na kole, pěší výlety, dlouhé výběhy, společenské hry.

V Turnove, dne 24. 04. 2016

šeftrenér reprezentace ROB,
Andriy Gomzyk