

Asociace ROB ČR

Reprezentační družstvo juniorů a dospělých

Zátokova 100 / 2, 160 17 Praha 6 – Strahov

arob@ardf.cz, www.ardf.cz



Plán tréninkových a nominačních soustředění 2017

1. I. zimní soustředění, objemová příprava na lyžích

Termín: 21. 01. - 29. 01. 2017

Místo: Tři Studně

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: 23. 02. - 26. 02. 2017

Místo: Praha

Cíl akce: Soustředění bude zaměřeno na absolvování lékařské sportovní prohlídky a testování na běžeckém pásu. Součástí akce budou speciální tréninky ROB, tréninky rozvoj běžecké a obecné síly, teambuilding.

3. Jarní tréninkové soustředění - technická příprava

Termín: 25. 03. - 02. 04. 2017

Místo: Žihle

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, rozbory závodů sezóny 2016. **První oficiální měření atletického limitu na dráze!**

4. Výběrové soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 20. 04. - 23. 04. 2017

Místo: Česká Lípa

Cíl akce: Jmenování reprezentantů ČR pro nadcházející sezónu, určení užšího a širšího kádrů. 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!**

5. Mezinárodní srovnání - vícedenní závody v ROB

Termín: 05. 05. -09. 05. 2017

Místo: 4 denní ARDF Lvov, Ukrajina

Cíl akce: Účast na vícedenních mezinárodních závodech ROB, srovnání se zahraniční konkurencí, průzkum specifik stavby zahraničních pořadatelů.

6. Akce reprezentace – oficiální testování na atletické dráze

Termín: 19.05. 2017 (pátek)

Místo: Nový Jičín

Cíl akce: Třetí oficiální měření atletického limitu!

7. Nominační soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 01. 06 -04. 06. 2017

Místo: Hradec Králové

Cíl akce: Nominační závody **R1–R4** do reprezentačního žebříčku pro nominaci na ME (144 MHz a 3,5 MHz klasika, sprint, foxoring), současně sledované závody disciplín (**SZD3-4** sprint, foxoring).

8. Nominační závody - veřejné

Termín: 4-9. 07. 2017

Místo: v rámci 5D ROB

Cíl akce: Nominační závody **R5, R6** do reprezentačního žebříčku pro nominaci na ME (144 MHz a 3,5 MHz klasika). Sledované závody **SZD5-6** (sprint, foxoring).

9. Nominační soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 26. 07 -30. 07. 2016

Místo: Jižní Morava

Cíl akce: Závody **R7–R10** reprezentačního žebříčku pro nominaci na ME (2 x 144 MHz klasika, 2 x 3,5 MHz klasika).

10. Mezinárodní srovnání, mezinárodní závody

Termín: 03. -06.08. 2017

Místo: LITVA

Cíl akce: Účast na mezinárodních závodech ROB (sprint, 2x klasika, foxoring) Srovnání se zahraniční konkurencí, zaměření na zvládnutí specifík zahraničního závodu a na specifika stavby tratí zahraničních pořadatelů (země pořádající ME 2017)

11. Letní tréninkové soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 12. 08. - 20. 08. 2017

Místo: Zvůle/Řásná

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

12. Dolad'ovací soustředění před ME

Termín: 31. 08. - 03. 09. 2017

Místo: Litva

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

13. MISTROVSTVÍ EVROPY - Litva

Termín: 04. 09. - 10. 09. 2017

Místo: Litva

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: 16. - 19. 11. 2017

Místo: Šumava, Sušice

Cíl akce: Ukončení sezóny 2017, testy fyzické zdatnosti před tréninkovým obdobím, rehabilitace – bazén, vířivky, masáže, doplňkové aktivity – jízda na kole, pěší výlety, dlouhé výběhy, společenské hry.

V Turnově, dne 01. 12. 2016

Andriy Gomzyk
šeftrenér reprezentace ROB