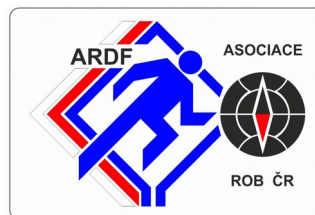


Asociace ROB ČR

Reprezentační družstvo juniorů a dospělých

Zátokova 100 / 2, 160 17 Praha 6 – Strahov

arob@ardf.cz, www.ardf.cz



Plán tréninkových a nominačních soustředění 2019

1. I. zimní soustředění, objemová příprava na lyžích

Termín: 19. 01. - 27. 01. 2019

Místo: Jizerské hory

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

2. Jarní tréninkové soustředění - technická příprava

Termín: 23. 03. - 31. 03. 2019

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 techniky, rozbor treninků. **První oficiální měření atletického limitu na dráze.**

3. Výběrové soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 11.04. - 14. 04. 2019

Místo: Praha

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 (**3000 m** pro všechny kategorie). **Druhé oficiální měření atletického limitu na dráze,**

4. Zahraniční výjezd (Ukrajina nebo Slovinsko)

Termín: 01-05. 05. 2019

Místo: *bude upřesněno dodatečně na začátku roku*

Cíl akce: Mezinárodní srovnání se zahraničními závodníky

5. Sledovaný závod – veřejné závody

Termín: 25. 5. 2019

Místo: v rámci soutěže NŽ- Mistrovství ČR ve sprintu, pořadatel DCH (Fr. Lázně)

Cíl akce: Sledovaný závod **SZD3** (sprint).

6. Nominační soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 30. 05 -02. 06. 2019

Místo: Děčín

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 (**SZD4, SZD5** sprint, foxoring).

7. Nominační závody - veřejné

Termín: 8. - 9. 06. 2019 (10.06.2019 sledovaný závod ve foxoringu)

Místo: Jindřichův Hradec, pořadatel GBM (Mistrovství ČR na klasických tratích)

Cíl akce: Nominační závody R5, R6 do reprezentačního žebříčku pro nominaci na ME (144 MHz a 3,5 MHz klasika). V pondělí bude organizován jako samostatná akce reprezentace závod ve FOXORINGU (SZD6).

8. Zahraniční výjezd (Slovinsko nebo Maďarsko)

Termín: 12 -14. 07. 2019

Místo: bude upřesněno dodatečně na začátku roku podle kalendáře pořadatelů.

Cíl akce: Mezinárodní srovnání se zahraničními závodníky

9. Nominační soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 24. 07 -28. 07. 2019

Místo: Blansko/Boskovice

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

10. Letní tréninkové soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 03. 08. - 10. 08. 2019

Místo: Zvůle

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

11. Tréninkový kemp - Slovinsko, Rogla

Termín: 29. 08. - 01. 09. 2019

Místo: Slovinsko, Rogla.

Cíl akce: trénink reprezentačního družstva před ME v identickém závodním terénu.

12. MISTROVSTVÍ EVROPY - Slovinsko, Rogla

Termín: 02. 09. - 08. 09. 2019

Místo: Slovinsko, Rogla.

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.

13. Kondičně rehabilitační soustředění

Termín: 15. - 17. 11. 2019

Místo: Jižní Morava

Cíl akce: Ukončení sezóny 2019, 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. 10. 2018

Andriy Gomzyk
šeftrenér reprezentace ČR v ROB