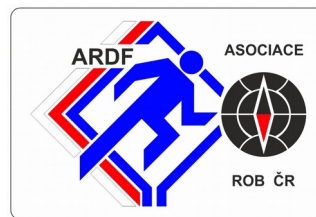


# Asociace ROB ČR

**Reprezentační družstvo juniorů a dospělých**

Zátokova 100 / 2, 160 17 Praha 6 – Strahov

[arob@ardf.cz](mailto:arob@ardf.cz), [www.ardf.cz](http://www.ardf.cz)



## Plán tréninkových a nominačních soustředění 2019 (aktualizace)

### 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:** Hradec Králové (změna místa)

**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, rozborů treninků. První oficiální měření atletického limitu na dráze.

### 3. Výběrové soustředění státní sportovní reprezentace

**Termín:** 11.04. - 14. 04. 2019

**Místo:** Dobřichovice (změna místa)

**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 Slovensko

**Termín:** 03-05. 05. 2019

**Místo:** Slovensko, Banská Bystrica (změna místa)

**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 (+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 neděli odpoledne** bude organizován jako samostatná akce reprezentace závod ve FOXORINGU (SZD6).

## **8. Zahraniční výjezd (Bulharsko)**

**Termín:** 10 -15. 07. 2019

**Místo:** **Primorsko, Bulharsko (změna místa)**

**Cíl akce:** Mezinárodní srovnání se zahraničními závodníky

## **9. Nominační soustředění státní sportovní reprezentace**

**Termín:** 24. 07 -28. 07. 2019

**Místo:** Blansko

**Cíl akce:** Závody **R7–R10** reprezentačního žebříčku pro nominaci na ME (2 x 144 MHz klasika, 2 x 3,5 MHz klasika). **Náhradní závod ve sprintu** (RŽ3 místo zrušeného závodu v Děčíně)

## **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. Dolad'ovací soustředění - Jeseníky**

**Termín:** 29. 08. - 01./02. 09. 2019

**Místo:** **ČR, Jeseníky – Praděd (změna místa)**

**Cíl akce:** trénink reprezentačního družstva před ME

## **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 10. 06. 2019**

**Andriy Gomzyk**  
**šeftrenér reprezentace ČR v ROB**