

Asociace ROB ČR

Reprezentační družstvo juniorů a dospělých

Zátokova 100 / 2, 160 17, Praha 6 – Strahov
arob@cstv.cz , www.ardf.cz



Plán tréninkových a nominačních soustředění 2010 - 2011

1. I.zimní soustředění mapová a všeobecná fyzická příprava

Termín: 26.12.2010 – 07.01.2011
Místo: Alushta, poloostrov Krym, Ukrajina

Cíl akce: Všeobecná fyzická příprava, mapová příprava v relevantních terénech pro ME v Rumunsku (dle dostupných ukázek map je terén velmi podobný), běžecké objemy, trénink všeobecné síly, OB a ROB příprava. Témata k rozboru: rozbor tréninkových map, tréninky ROB, vedení tréninkových deníků.

2. II.zimní soustředění objemová příprava

Termín: 22.01. - 29.01.2011
Místo: Tetřeví boudy, Krkonoší (1030 m.n.m.)

Cíl akce: Soustředění bude zaměřeno na zimní objemovou přípravu ve vysokohorské nadmořské výšce (chata leží v nadmořské výšce 1350 m.n.m.), a to zejména běhání na lyžích, rozvoj běžecké síly, obecné síly, součástí bude i rozvoj taktiky.

3. I. Jarní soustředění technická příprava

Termín: 12.03. - 20.03.2011
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, rozbor závodu sezóny 2010, téma přednášky: Specifika závodů v zahraničí. Součástí účast na závodech jarního poháru v orientačním běhu.

4. Výběrové soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 14.04. - 17.04.2011
Místo: Dvůr Králové nad Labem

Cíl akce: Jmenování reprezentantů ČR pro nadcházející sezónu, určení užšího a širšího kádru. Klasický závod v ROB 144 MHz a 3,5 MHz, sprint v pásmu 3,5 Mhz, závod OB zkrácená trať, kros M16, M20 7000m, D16, D20 5000m.

5. II. Jarní tréninkové soustředění technická a mapová příprava

Termín: 20.04. - 25.04.2011

Místo: Doksy, Máchovo jezero

Cíl akce: Tréninkové soustředění zaměřené na nácvik používání mapy při ROB závodech, účast na OB závodech Pražské Velikonoce. Témata k rozboru: Kontrola a rozbor tréninkových deníků, individuální pohovory na téma „Plánování osobního času“.

6. I.mezinárodní srovnání Rumunsko

Termín: 29.04.-01.05.2011

Místo: Deva, Rumunsko

Cíl akce: První mezinárodní srovnání v zemi, pořádající nadcházející Mistrovství Evropy, zaměřené se na zvládnutí specifík zahraničního závodu. Zaměřeni se na specifika stavby tratí rumunských pořadatelů (pravděpodobnost stejného stavitele i na ME 2011).

7. I.nominační soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 16. - 19.06.2011

Místo: Jihlava/Třešť

Cíl akce: R1 – R3 pro nominaci na ME (144 MHz klasika, 3,5 MHz klasika, OB zkrácená trať)

8. II.nominační soustředění státní sportovní reprezentace – veřejné závody

Termín: 04. - 06.07.2011

Místo: Turnov

Cíl akce: R4 – R5 pro nominaci na ME (144 MHz klasika, 3,5 MHz klasika)

9. Tréninkové soustředění a účast na 6-days of Austria

Termín: 9. - 16.07.2011

Místo: Wiener Neustadt, Rakousko

Cíl akce: Tréninkový kemp v podhorských terénech a mezinárodní srovnání, se zaměřením na vyrovnání se s jiným typem terénů mimo ČR, jiný styl mapování a stavby tratí atd.

10. III.nominační soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 27. - 31.07.2011

Místo: Zlín

Cíl akce: R6 – R9 pro nominaci na ME (2 x 144 MHz klasika, 2 x 3,5 MHz klasika)

11. Tréninkové soustředění - mezinárodní srovnání Německo

Termín : 12.08. - 14.08.2011
Místo: Německo (Franken, Thuringen)

Cíl akce: Tréninkový kemp v podhorských terénech a mezinárodní srovnání, se zaměřením na vyrovnání se s jiným typem terénů mimo ČR, jiný styl mapování a stavby tratí atd.

12. Letní tréninkové soustředění, mezinárodní srovnání Rumunsko

Termín: 12.8. - 21.08.2011
Místo: Rumunsko (Satu Mare), Beskydy

Cíl akce: Tréninkový kemp v horských terénech podobných mistrovství Evropy, mezinárodní srovnání se zaměřením na vyrovnání se s jiným typem terénů mimo ČR, jiný styl mapování a stavby tratí atd. Technická a taktická příprava před nadcházejícím mistrovstvím Evropy, teambuilding.

13. Dolad'ovací soustředění před ME Rumunsko

Termín: 30.08.-04.09.2011
Místo: Oradea, Rumunsko

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

14. MISTROVSTVÍ EVROPY ORADEA, RUMUNSKO

Termín: 05.-10.09.2011
Místo: Oradea, Rumunsko

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 pásech.

15. Kondičně rehabilitační soustředění

Termín: 02. - 06.11.2011
Místo: Jižní Morava

Cíl akce: ukončení sezóny 2011, testy fyzické zdatnosti před tréninkovým obdobím, rehabilitace – bazén, vířivky, masáže, doplňkové aktivity – jízda na kole, pěší výlety, dlouhé výběhy, společenské hry.