

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 2012

1. I. zimní soustředění, mapová a všeobecná fyzická příprava

Termín: 26.12.2011 – 08.01.2012

Místo: Tessenderlo, Belgie

Cíl akce: Všeobecná fyzická příprava, mapová a technická ROB příprava v terénech bez sněhu. Důležitá součást zimní přípravy. Součástí jsou závody Sylvestr 5 days <http://sylvester5.be/> v období 26. - 30.12.2011.

2. II. zimní soustředění, objemová příprava na lyžích

Termín: 21.01. - 28.01.2012

Místo: Penzion Klostermann, Kvilda (1080 m.n.m.)

Cíl akce: Soustředění bude zaměřeno na zimní objemovou přípravu ve vysokohorské nadmořské výšce (penzion leží v nadmořské výšce 1080 m.n.m.), a to zejména běhání na lyžích, rozvoj běžecké síly, obecné síly, součástí bude i rozvoj taktiky.

3. I. jarní tréninkové soustředění - technická příprava

Termín: 10.03. - 18.03.2012

Místo: Brno / Blansko

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 2011.

4. Výběrové soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 29.03. - 01.04.2012

Místo: Velké Meziříčí

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 M19, M20 7000m, D19, D20 5000m.

Andrej Gomzyk, Tel.: +420 774 850 463, email: andriyg@seznam.cz, skype: andrej gomzyk

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



5. II. jarní tréninkové soustředění, technická a mapová příprava

Termín: 06.04. - 09.04.2012

Místo: Kokořínsko

Cíl akce: Tréninkové soustředění zaměřené na nácvik používání mapy při ROB závodech, účast na OB závodech Pražské Velikonoce.

6. I. mezinárodní srovnání, mezinárodní závody

Termín: 28.4.-2.5.2012 (2.5.-6.5. pokračuje soustředěním reprezentace)

Místo: 4 denní ARDF Lvov, Ukrajina

Cíl akce: První mezinárodní srovnání, zaměřené se na zvládnutí specifik zahraničního závodu. Zaměřené se na specifiku stavby tratí zahraničních pořadatelů.

7. III. jarní soustředění, mapová a technická příprava, důraz na sprint ROB

Termín: 26. - 27.05.2012

Místo: ČR

Cíl akce: Soustředění spojené s OB závody, sprintem a pohárem štafet.

8. I. nominační soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 21. - 24.06.2012

Místo: Jindřichův Hradec / Rakousko

Cíl akce: R1 – R4 do reprezentačního žebříčku pro nominaci na MS (144 Mhz klasika, 3,5 MHz klasika, 3,5 MHz sprint, OB závod)

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

Termín: 04. - 06.07.2011

Místo: ČR

Cíl akce: R5 – R6 pro nominaci na MS (144 MHz klasika, 3,5 MHz klasika)

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



10. Tréninkové soustředění a účast na 5-days Orienteering

Termín: 17. - 22.07.2012
Místo: Kopaonik, Srbsko

Cíl akce: Účast na OB závodech Kopaonik cup, konaných v horských terénech pro MS a mezinárodní srovnání, se zaměřením na vyrovnání se s jiným typem terénů mimo ČR, jiný styl mapování a stavby tratí atd.

11. III. nominační soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 25. - 29.07.2012
Místo: Liberec

Cíl akce: R7 – R10 pro nominaci na MS (2 x 144 MHz klasika, 2 x 3,5 MHz klasika)

12. II mezinárodní srovnání, mezinárodní závody, Mistrovství Polska v ROB

Termin: 3-5.8.2012
Místo: Zakopane/Witów

Cíl akce: zaměření se na zvládnutí specifík zahraničního závodu. Zaměření se na specifiku stavby tratí zahraničních pořadatelů.

13. Letní tréninkové soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 10. - 19.08.2011
Místo: Vysočina

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

14. Dolad'ovací soustředění před MS

Termín: 03. - 09.09.2012
Místo: Kopaonik, Srbsko

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

Andrej Gomzyk, Tel.: +420 774 850 463, email: andriyg@seznam.cz, skype: andrej gomzyk

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



15. MISTROVSTVÍ SVĚTA KOPAONIK, SRBSKO

Termín: 10. - 16.09.2012
Místo: Kopaonik, Srbsko

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.

16. III. mezinárodní srovnání, mezinárodní závody Jurassik Cup, Polsko

Termin: 19-21.10.2012
Místo: Czestochova

Cíl akce: tradiční ukončení závodní sezóny na kvalitních závodech.

17. Kondičně rehabilitační soustředění

Termín: 08. - 11.11.2011
Místo: Mariánské Lázně

Cíl akce: Ukončení sezóny 2012, testy fyzické zdatnosti před tréninkovým obdobím, rehabilitace – bazén, vířivky, masáže, doplňkové aktivity – jízda na kole, pěší výlety, dlouhé výběhy, společenské hry.