

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 2014

1. I. zimní soustředění, objemová příprava na lyžích

Termín: 25.01. - 01.02.2014

Místo: Krušné hory

Cíl akce: Soustředění bude zaměřeno na zimní objemovou přípravu ve vysokohorské nadmořské výšce, a to zejména běhání na lyžích, rozvoj běžecké síly, obecné síly, součástí bude i rozvoj taktiky.

2. I. jarní tréninkové soustředění - technická příprava

Termín: 14.03. - 23.03.2014

Místo: okolí Plzně

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 2013. **První oficiální měření atletického limitu na dráze!**

3. Výběrové soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 04.04. - 06.04.2014

Místo: okolí Žďár nad Sázavou

Cíl akce: Jmenování reprezentantů ČR pro nadcházející sezónu, určení užšího a širšího kádrů. Klasický závod v ROB 144 MHz a 3,5 MHz, sprint v pásmu 3,5 MHz, závod Foxoring, kros M19/ M20 7000m, D19/ D20 5000m.

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

Termín: 18.04. - 20.04.2014

Místo: Kokořínsko

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

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. I. mezinárodní srovnání, mezinárodní závody

Termín: 01.05. -05.05.2014
Místo: 4 denní ARDF Lvov, Ukrajina

Cíl akce: Účast na mezinárodních závodech ROB. První mezinárodní srovnání, zaměřené na zvládnutí specifík zahraničního závodu a na specifiku stavby tratí zahraničních pořadatelů.

6. II. Mezinárodní srovnání, mezinárodní závody

Termín: 10. - 15.05.2014
Místo: Sankt-Peterburg

Cíl akce: Účast na mezinárodních závodech ROB. Zaměřené na zvládnutí specifík zahraničního závodu a na specifiku stavby tratí zahraničních pořadatelů.

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

Termín: 24.05 - 25.05.2014
Místo: Česká Třebová

Cíl akce: Soustředění spojené s OB závody, sprintem a pohárem štafet. ROB tréninky. V rámci soustředění se běží měřený sprint OB pro nominaci na MS.

8. I. nominační soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 06. - 08.06.2014
Místo: okolí Českých Budějovic

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

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

Termín: 28.6. - 01.07.2014
Místo: v rámci 4D ROB

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

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



10. III. mezinárodní srovnání, mezinárodní závody

Termín: 18. - 20.07.2014
Místo: Bereg cup, Nyiregyhaza

Cíl akce: Účast na mezinárodních závodech ROB, zaměření na zvládnutí specifík zahraničního závodu a na specifiku stavby tratí zahraničních pořadatelů.

11. Tréninkové soustředění a účast na Swiss orienteering week

Termín: 16. - 26.07.2014
Místo: Switzerland

Cíl akce: Účast na mezinárodních OB závodech Swiss orienteering week, ROB tréninky (výjezd s příspěvkem pouze v případě finančních možností reprezentace)

12. III. nominační soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 31.07 -03.08.2014
Místo: okolí Olomouce

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

13. Letní tréninkové soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 15. - 24.08.2014
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: 02. - 05.09.2014
Místo: Kazachstán, Burabay

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, KAZACHSTÁN, BURABAY

Termín: 06. - 13.09.2013

Místo: Kazachstán, Burabay

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. Kondičně rehabilitační soustředění

Termín: 30.10. - 02.11.2013

Místo: Plzeň

Cíl akce: Ukončení sezóny 2014, testy fyzické zdatnosti před tréninkovým obdobím, rehabilitace – bazén, vířivky, masáže, doplňkové aktivity – jízda na kole, pěší výlety, dlouhé výběhy, společenské hry.