

# 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), [www.czteam.ardf.cz](http://www.czteam.ardf.cz)

## Plán tréninkových a nominačních soustředění 2015

### 1. I. zimní soustředění, objemová příprava na lyžích

**Termín:** 03. 01. - 11. 01. 2015

**Místo:** Krkonoše – Vysoké nad Jizerou

**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:** 13. 03. - 22. 03. 2015

**Místo:** Cheznovice

**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 2014. **První oficiální měření atletického limitu na dráze!**

### 3. II. jarní tréninkové soustředění, technická a mapová příprava

**Termín:** 02. 04. - 06. 04. 2015

**Místo:** Kokořínsko

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

### 4. Výběrové soustředění státní sportovní reprezentace

**Termín:** 16. 04. - 19. 04. 2015

**Místo:** Karlovy Vary

**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 pásnu 3,5 MHz, závod Foxoring, atletický limit na dráze. **Druhé oficiální měření atletického limitu na dráze!**

## 5. I. mezinárodní srovnání, mezinárodní závody

**Termín:** 01. 05. -05. 05. 2015  
**Místo:** 4 denní ARDF Lvov, Ukrajina

**Cíl akce:** Účast na mezinárodních závodech ROB. První mezinárodní srovnání, zaměřené na zvládnutí specifík zahraničního závodu a na specifika stavby tratí zahraničních pořadatelů. Podle počtu a finančních možností reprezentace bude možné zůstat na prodloužený tréninkový kemp po závodech.

## 6. akce reprezentace – oficiální testování

**Termín:** 29. 05. 2015 (pátek)  
**Místo:** Pardubický kraj

**Cíl akce:** Třetí oficiální měření atletického limitu na dráze!

## 7. I. nominační soustředění státní sportovní reprezentace

**Termín:** 11. 06 -14. 06. 2015  
**Místo:** Plzeň

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

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

**Termín:** 04. 07. + 06. 07. 2015  
**Místo:** v rámci 5D ROB

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

## 9. II. mezinárodní srovnání, mezinárodní závody

**Termín:** 11.-12. 07. 2015 (17.-19.7.2015)  
**Místo:** Stuttgart, Německo (Nyiregyháza, Maďarsko)

**Cíl akce:** Účast na mezinárodních závodech ROB, zaměřené na zvládnutí specifík zahraničního závodu a na specifika stavby tratí zahraničních pořadatelů.

## 10. III. nominační soustředění státní sportovní reprezentace

**Termín:** 22. 07 -26. 07. 2015  
**Místo:** okres Šumperk

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

## **11. Letní tréninkové soustředění státní sportovní reprezentace**

**Termín:** 30. 07. - 02. 08. 2015

**Místo:** Žihle

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

## **12. Dolad'ovací soustředění před ME**

**Termín:** 12. 08. - 16. 08. 2015

**Místo:** Mariánské Lázně

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

## **13. MISTROVSTVÍ EVROPY, Mariánské Lázně, Česká republika.**

**Termín:** 17. 08. - 23. 08. 2015

**Místo:** Mariánské Lázně

**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, sprintu a foxoringu.

## **14. Kondičně rehabilitační soustředění**

**Termín:** 13. - 17. 11. 2015

**Místo:** Turnov

**Cíl akce:** Ukončení sezóny 2015, testy fyzické zdatnosti před tréninkovým obdobím, rehabilitace – bazén, vířivky, masáže, doplňkové aktivity – jízda na kole, pěší výlety, dlouhé výběhy, společenské hry.