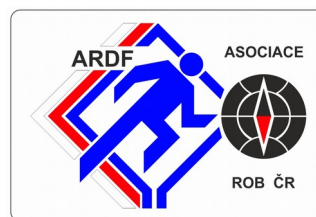


Asociace ROB ČR

Reprezentační družstvo juniorů a dospělých

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



Plán tréninkových a nominačních soustředění 2018

1. I. zimní soustředění, objemová příprava na lyžích

Termín: 20. 01. - 27. 01. 2018 (19-27.1.)

Místo: Krkonoše

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: 24. 03. - 02. 04. 2018

Místo: Žihle

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, rozbor treninků. **První oficiální měření atletického limitu na dráze!**

3. Výběrové soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 12.04. - 15. 04. 2018

Místo: Západní Čechy, Nejdek

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. Sraz reprezentace, tréninkové soustředění v OB a ROB

Termín: 04. 05. -06. 05. 2018

Místo: bude upřesněno dodatečně na začátku roku!

Cíl akce: Teambuilding, technické tréninky OB a ROB.

5. Nominační soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 07. 06 -10. 06. 2018

Místo: Jeseníky/Vrbno p.Pradědem

Cíl akce: Nominační závody R1–R4 do reprezentačního žebříčku pro nominaci na MS (144 MHz a 3,5 MHz klasika, sprint, foxoring), současně sledované závody disciplín (SZD 3-4 sprint, foxoring).

6. Sledovaný závod SZD5 (sprint)

Termín: 15. - 17. 06. 2018

Místo: NŽ – pořadatel FPA

Cíl akce: Sledovaný závod v rámci veřejných závodů NŽ - Mistrovství ČR ve sprintu (**SZD5** sprint)

7. Nominační závody - veřejné

Termín: 5.- 8. 07. 2018

Místo: v rámci 4D ROB, pořadatel DCH

Cíl akce: Nominační závody **R5, R6** do reprezentačního žebříčku pro nominaci na MS (144 MHz a 3,5 MHz klasika). Sledovaný závod **SZD6** (foxoring).

8. Nominační soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 25. 07 -29. 07. 2018

Místo: České Budějovice

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

9. Mezinárodní srovnání, mezinárodní závody

Termín: 03. - 05. 08. 2018

Místo: Intercisa Kupa - Maďarsko.

Cíl akce: Účast na mezinárodních závodech ROB. Srovnání se zahraniční konkurencí, zaměření na zvládnutí specifík zahraničního závodu.

10. Letní tréninkové soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 11. 08. - 18. 08. 2018

Místo: Zvůle

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

11. MISTROVSTVÍ SVĚTA - Korea

Termín: 01. 09. - 09. 09. 2018

Místo: MS Korea, Sokcho, Gangwon

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.

12. Kondičně rehabilitační soustředění

Termín: 15. - 18. 11. 2018

Místo: Jižní Morava, Lednice/Valtice

Cíl akce: Ukončení sezóny 2018, testy fyzické zdatnosti před tréninkovým obdobím, rehabilitace – bazén, vířivky, masáže, doplňkové aktivity – jízda na kole, pěší výlety, dlouhé výběhy, společenské hry.

V Turnově, dne 01. 12. 2017

Andriy Gomzyk
šeftrenér reprezentace ČR v ROB