

# Asociace ROB ČR

**Reprezentační družstvo juniorů a dospělých**

Zátopkova 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 2016

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

**Termín:** 22. 01. - 31. 01. 2016

**Místo:** Českomoravská vrchovina

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

### 2. II. zimní soustředění, fyzická příprava

**Termín:** 26. 02. - 28. 02. 2016

**Místo:** Praha

**Cíl akce:** Soustředění bude zaměřeno na rozvoj běžecké síly, obecné síly, teambuilding. Speciální tréninky ROB.

### 3. I. jarní tréninkové soustředění - technická příprava

**Termín:** 19. 03. - 27. 03. 2016

**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, rozborů závodů sezóny 2015. **První oficiální měření atletického limitu na dráze!**

### 4. Výběrové soustředění státní sportovní reprezentace

**Termín:** 14. 04. - 17. 04. 2016

**Místo:** Mariánské Lázně

**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 na dráze (3000m. pro všechny kategorie). **Druhé oficiální měření atletického limitu na dráze!**

### 5. Mezinárodní srovnání, mezinárodní závody

**Termín:** 30. 04. -05. 05. 2016

**Místo:** 4 denní ARDF Truskavec, Ukrajina

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

## 6. Akce reprezentace – oficiální testování na atletické dráze

**Termín:** 06. 05. 2016 (pátek)

**Místo:** podle místa závodu NŽ ROB

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

## 7. Nominační závod - veřejný

**Termín:** 06 -08. 05. 2016

**Místo:** podle pořadatele NŽ

**Cíl akce:** Závod R1 do reprezentačního žebříčku pro nominaci na MS (144 MHz klasika)

## 8. Nominační soustředění státní sportovní reprezentace

**Termín:** 02. 06 -05. 06. 2016

**Místo:** Vidnava/Jeseník

**Cíl akce:** Závod R2–R5 do reprezentačního žebříčku pro nominaci na MS. (144 MHz a 3,5 MHz klasika, sprint, foxoring)

## 9. Nominační závod - veřejný

**Termín:** 10 - 12. 06. 2016

**Místo:** podle pořadatele NŽ

**Cíl akce:** Závod R6 do reprezentačního žebříčku pro nominaci na MS ( 3,5 MHz klasika)

## 10. Nominační soustředění státní sportovní reprezentace – veřejné závody

**Termín:** 02. 07. - 06. 07. 2016

**Místo:** v rámci 5D ROB

**Cíl akce:** Závod SVD3, SVD4 do reprezentačního žebříčku pro nominaci na MS (druhé sledované závody disciplíny ve sprintu a foxoringu)

## 11. Mezinárodní vicedenní závody v OB

**Termín:** 10.07. - 16.07.2016

**Místo:** LARZAC / MIDI-PYRENEES. Francie

**Cíl akce:** Účast na OB závodech O'FRANCE 5 days, (<http://www.o-france.fr/>), součástí soustředění budou také ROB tréninky.

## 12. mezinárodní srovnání, mezinárodní závody

**Termín:** 22. 07. -24.07. 2016

**Místo:** Německo

(místo bude určeno po vydání kalendářního plánu pořadatelskou zemí)

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

## 13. Nominační soustředění státní sportovní reprezentace

**Termín:** 27. 07 -31. 07. 2016

**Místo:** Brno

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

## 14. Letní tréninkové soustředění státní sportovní reprezentace

**Termín:** 13. 08. - 21. 08. 2016

**Místo:** Nasavrky

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

## 15. Dolad'ovací soustředění před MS

**Termín:** 29. 08. - 03. 09. 2016

**Místo:** Varna, Bulharsko

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

## 16. MISTROVSTVÍ SVĚTA, Varna, Bulharsko

**Termín:** 03. 09. - 09. 09. 2016

**Místo:** Varna, Bulharsko.

**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, individuální medaile ve sprintu a foxoringu.

## **17. Kondičně rehabilitační soustředění**

**Termín:** 13. - 17. 11. 2016

**Místo:** Šumava

**Cíl akce:** Ukončení sezóny 2016, testy fyzické zdatnosti před tréninkovým obdobím, rehabilitace – bazén, vířivky, masáže, doplňkové aktivity – jízda na kole, pěší výlety, dlouhé výběhy, společenské hry.

**V Turnove, dne 27.9.2015**

**šeftrenér reprezentace ROB,  
Andriy Gomzyk**