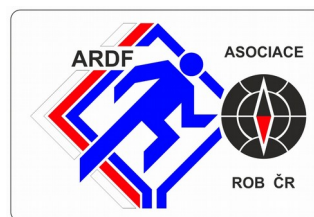


Asociace ROB ČR

Reprezentační družstvo juniorů a dospělých

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



Plán tréninkových a nominačních soustředění 2020

1. I. zimní soustředění, objemová příprava na lyžích

Termín: 22. 01. - 26. 01. 2020 (začátek středa večer- konec neděle oběd)

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. II. zimní soustředění – technická příprava

Termín: 07. 02. - 11. 02. 2020 (začátek pátek večer – konec úterý oběd)

Místo: Praha

Cíl akce: Fyzická, technická a taktická příprava reprezentantů, tréninky ROB a OB, v případě většího množství sněhu trénink běhu na lyžích.

3. I. jarní tréninkové soustředění - technická příprava

Termín: 04. 03. - 08. 03. 2020 (začátek středa večer – konec neděle oběd)

Místo: Boskovice

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, rozborů tréninků.

4. II. jarní tréninkové soustředění - technická příprava

Termín: 20. 03. - 24. 03. 2020 (začátek pátek večer – konec úterý oběd)

Místo: Karlovy Vary

Cíl akce: Fyzická, technická a taktická příprava reprezentantů. Speciální tréninky ROB a OB, kontrola techniky, rozborů tréninků. **První oficiální měření atletického limitu na dráze.**

5. Výběrové soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 16.04. - 19. 04. 2020 (začátek čtvrtek večere– konec neděle oběd)

Místo: Písek

Cíl akce: Jmenování reprezentantů ČR pro nadcházející sezónu, určení užšího a širšího kádru. 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,**

6. Zahraniční výjezd

Termín: 01.-03. 05. 2020

Místo: bude upřesněno dodatečně na začátku roku

Cíl akce: Mezinárodní srovnání se zahraničními závodníky

7. Nominační soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 28. 05 -31. 05. 2020

Místo: Zlín (okolí)

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 (**SZD3**, **SZD4** sprint, foxoring).

8. Nominační závody - veřejné

Termín: 4. - 7. 07. 2020

Místo: v rámci 4D ROB

Cíl akce: Nominační závody **R5, R6** do reprezentačního žebříčku pro nominaci na MS (144 MHz a 3,5 MHz klasika). Sledované závody disciplín (**SZD5**, **SZD6** sprint, foxoring).

9. Zahraniční výjezd

Termín: 18. -19. 07. 2020

Místo: bude upřesněno dodatečně na začátku roku podle kalendáře pořadatelů.

Cíl akce: Mezinárodní srovnání se zahraničními závodníky

10. Nominační soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 23. 07 -26. 07. 2020

Místo: Jeseník/Zlaté Hory

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

11. Letní tréninkové soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 15. 08. - 22. 08. 2020 (začátek sobota oběd - konec sobota oběd)

Místo: Doksy

Cíl akce: Tréninkový kemp v technicky těžkých terénech se zaměřením na technickou a taktickou přípravu před nadcházejícím MS, speciální tréninky ROB, team-building.

12. Tréninkový kemp - Zlatibor, Srbsko.

Termín: 26-30. 08. 2020 (datum bude upřesněno podle informací od pořadatelů)

Místo: Zlatibor, Srbsko.

Cíl akce: trénink reprezentačního družstva před MS v bezprostřední blízkosti konání mistrovství.

13. MISTROVSTVÍ SVĚTA - Zlatibor, Srbsko.

Termín: 30. 08. - 05. 09. 2020

Místo: Zlatibor, 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 klasik.

14. Kondičně rehabilitační soustředění

Termín: 05 - 08. 11. 2020 (začátek ve čtvrtek večer – konec v neděli oběd)

Místo: Turnov

Cíl akce: Ukončení sezóny 2020, testy fyzické zdatnosti před tréninkovým obdobím, rehabilitace – bazén, vířivky, masáže, doplňkové aktivity – jízda na kole, pěší výlety, dlouhé výběhy, společenské hry.

V Turnově, dne 17. 10. 2019

šéftrenér reprezentace ČR v ROB
Andriy Gomzyk