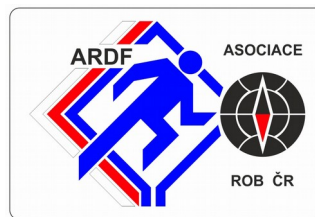


Asociace ROB ČR

Reprezentační družstvo juniorů a dospělých

Zátokova 100 / 2, 160 17 Praha 6 – Strahov

arob@ardf.cz , www.ardf.cz



Plán tréninkových a nominačních soustředění 2021

1. I. zimní soustředění, objemová příprava na lyžích

Termín: 13. 01. - 17. 01. 2021 (středa večer -neděle)

Místo: Jizerské hory

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: 17. 02. - 21. 02. 2021 (středa večer – neděle)

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: 03. 03. - 07. 03. 2021 (středa večer - neděle)

Místo: Karlovy Vary

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: 26. 03. - 30. 03. 2021 (pátek večer – úterý)

Místo: Olomouc

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: 08.04. - 11. 04. 2021 (čtvrtek večer – neděle)

Místo: Písek

Cíl akce: Jmenování reprezentantů ČR pro nadcházející sezónu, určení užšího a širšího káдру. 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: 30.4.-05. 05. 2021

Místo: bude upřesněno dodatečně na začátku roku

Cíl akce: Mezinárodní srovnání se zahraničními závodníky

7. Nominační soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 27. 05 -30. 05. 2021 (čtvrtek večer – neděle)

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: 2. - 6. 07. 2021

Místo: v rámci 4D ROB, dle pořadatele, bude upřesněno.

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: 16. -18. 07. 2021

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

Cíl akce: Mezinárodní srovnání se zahraničními závodníky

10. Nominační soustředění státní sportovní reprezentace

Termín: 21. -25. 07. 2021 (čtvrtek večer – neděle)

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: 04. 08. - 08. 08. 2021 (středa večer - neděle)

Místo: Vsetín

Cíl akce: Tréninkový kemp, imitace závodu MS.(foxoring, sprint, 2x klasika).

Technicky tréninky ROB, OB.

12. Tréninkový kemp - Zlatibor, Srbsko.

Termín: 26-30. 08. 2021 (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. 2021

Místo: Zlatibor, Srbsko.

Cíl akce: 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: 04 - 07. 11. 2021 (čtvrtek večer – neděle)

Místo: Frymburk (Lipno)

Cíl akce: Ukončení sezóny 2021, testy fyzické zdatnosti před tréninkovým obdobím, rehabilitace – bazén, vířivky, masáže, doplňkové aktivity – jízda na kole, pěší výlety, dlouhé výběhy, společenské hry.

V Turnově, dne 26. 09. 2020

**šéftrenér reprezentace ČR v ROB
Andrej Gomzyk**