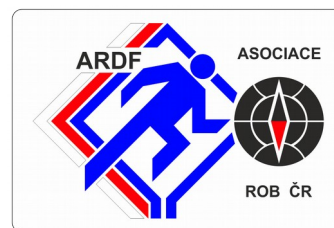


Asociace ROB ČR

Reprezentační družstvo juniorů a dospělých

Zátokova 100 / 2, 160 17 Praha 6 – Strahov

arob@ardf.cz, www.ardf.cz



Plán tréninkových a nominačních soustředění 2022

1. I. Zimní soustředění reprezentace, běžkařské soustředění:

Termín: 22.-30.1.2022 (sobota oběd–neděle)

Místo: Josefův Důl, Jizerské hory

Cíl akce: běh na lyžích, taktická příprava

2. II. Zimní soustředění reprezentace, tréninkové ROB:

Termín: 16.-20.2.2022 (středa – neděle) - **ZRUŠENO (nahrazeno 18.2. mikro-soustředění)**

Místo: Praha

Cíl akce: tréninky ROB, technická příprava

3. I. Jarní soustředění reprezentace, tréninkové ROB:

Termín: 4.-8.3.2022 (pátek večer – úterý oběd)

Místo: Praha

Cíl akce: tréninky ROB, technická příprava

4. II. Jarní soustředění reprezentace, tréninkové ROB, OB:

Termín: 24. -27. 03. 2022 (čtvrtek večer – neděle oběd)

Místo: Jevíčko

Cíl akce: tréninky ROB/OB, technická příprava.

5. Výběrové soustředění reprezentace:

Termín: 21. -24. 04. 2022 (čtvrtek večer – neděle)

Místo: Písek

Cíl akce: závody 2x klasika, 1x sprint (SŽD1), 1x foxoring (SŽD2).
Určení nového kádru reprezentace

6. Zahraniční výjezd - tréninkové soustředění státní sportovní reprezentace:

Termín: 01. - 08. 05. 2022

Místo: *Bude upřesněno dle kalendáře zahraničních pořadatelů*

Cíl akce: srovnání se zahraničními závodníky, trénink v jiném typu terénu

7. Sledovaný závod státní sportovní reprezentace - veřejný:

Termín: 21. 05. 2022

Místo: pořadatel oddíl DCH

Cíl akce: SLEDOVANÝ závod 80m (SŽD3) v konkurenci celostátních závodů

8. Soustředění státní sportovní reprezentace – sledovaný závod:

Termín: 28. -29. 05. 2022 (sobota - neděle)

Místo: Nové Město na Moravě

Cíl akce: SŽD4-5 (sprint, foxoring).

9. Sledovaný závod státní sportovní reprezentace - veřejný:

Termín: 4. 06. 2022

Místo: pořadatel oddíl FPA

Cíl akce: SLEDOVANÝ závod 2m (SŽD6) v konkurenci celostátních závodů

10. I. Nominační soustředění státní sportovní reprezentace:

Termín: 8. -12. 06. 2022 (středa večer - neděle)

Místo: Karlovy Vary

Cíl akce: (RŽ 1-4) závody ROB 2x klasika, 1x sprint (SŽD7), 1x foxoring (SŽD8).
Nominace na MS, Srbsko.

11. Vícedenní ROB/OB závody – tréninkové soustředění reprezentace:

Termín: 13. - 17. 07. 2022

Místo: *Bude upřesněno dle kalendáře zahraničních pořadatelů ROB/OB.*

Cíl akce: účast na mezinárodních ROB/OB závodech, mapové tréninky.

12. Zahraniční výjezd - tréninkové soustředění reprezentace:

Termín: 22. - 24. 07. 2022 (pátek – neděle)

Místo: Slovensko

Cíl akce: účast na mezinárodních ROB závodech.

13. II. Nominační soustředění státní sportovní reprezentace:

Termín: 27. - 31. 07. 2022 (středa večer – neděle)

Místo: Brno, okolí.

Cíl akce: (RŽ 5-8) závody ROB 4x klasika. Nominace na MS, Srbsko.

14. Letní tréninkové soustředění reprezentace:

Termín: 06. - 14. 08. 2022 (sobota oběd – neděle)

Místo: Pardubice / Hradec Králové

Cíl akce: technické tréninky ROB, OB, taktická a psychická příprava na MS, Srbsko

15. Tréninkový kemp před MS v Srbsku, Zlatibor

Termín: 25. - 28. 08.2022 (*datum bude upřesněno pořadatelem*)

Místo: Srbsko, Zlatibor

Cíl akce: příprava ROB v bezprostřední blízkosti dění MS.

16. MS Srbsko, Zlatibor:

Termín: 28.08. - 03.09.2022

Místo: Srbsko, Zlatibor

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.

17. Zahraniční výjezd - tréninkové soustředění státní sportovní reprezentace:

Termín: říjen 2022

Místo: *Bude upřesněno dle kalendáře zahraničních pořadatelů (Slovensko, Maďarsko, Polsko)*

Cíl akce: srovnání se zahraničními závodníky, trénink v jiném typu terénu

18. Kondičně rehabilitační soustředění:

Termín: 3. - 6. 11. 2022 (čtvrtek večer – neděle)

Místo: Mladá Boleslav

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 20. 01. 2022

**šéftrenér reprezentace ČR v ROB
Andrej Gomzyk**