

Asociace ROB ČR

Reprezentační družstvo juniorů a dospělých

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



Pozvánka na 7.tréninkové soustředění státní sportovní reprezentace v ROB

Název akce:

Technická, fyzická a taktická příprava, nácvik práce s mapou při závodě v ROB, Témata k rozboru: Kontrola a rozbor tréninkových deníků, individuální pohovory na téma „ jak se nám daří skloubit sport se školou?“Rozbory závodů a tréninků.

Termín a místo konání:

21. - 26.05.2010, Františkovy Lázně - Žírovice

Ubytování:

V čtyřlůžkových chatkách ve vlastním spacím pytli.

Stravování:

Zajištěna v plném rozsahu.

Předběžný návrh programu:

Neděle 23.05.2010	odpoledne večer	dohledávky obě pásma rozbor závodů NŽ
Pondělí 24.05.2010	dopoledne odpoledne	klasická trať 3,5 Mhz + OB kontroly bazén, hry
Úterý 25.05.2010	dopoledne odpoledne večer	klasická trať 144 Mhz hvězdice obě pásma trénink posilovna vlastní vahou
středa 26.05	dopoledne	hra ROB běžím – počítám zkrácené relace obě pásma
	odpoledne	odjezd

Doprava:

individuálně, bude propláceno dle finančních možností až do 100%.

Potvrzení o účasti:

nejpozději do 18.05.2010 na e-mail: andriyg@seznam.cz

Další informace:

Technická výbava pro ROB, OB a běh, sporttester, tréninkový deník.

Finanční spoluúčast:

užší výběr bez finanční spoluúčasti
širší výběr 100 Kč / den max.300 Kč

Seznam pozvaných

Užší výběr	Horová Pavla	1994
	Jelínková Šárka	1991
	Lehárová Alžběta	1994
	Lněničková Petra	1994
	Moučková Andrea	1992
Širší výběr	Francková Tereza	1992
	Myslivečková Zuzana	1992
Užší výběr	Lněnička Jakub	1992
	Matoušek Pavel	1991
	Sommer Matěj	1994
	Šimáček Ondřej	1994
Širší výběr	Borovička Roman	1992
	Polák Václav	1994
Užší výběr	Fučíková Hana	1977
	Gomzyk Omová Michaela	1981
	Hrušková Lenka	1984
	Krčálová Veronika	1984
Širší výběr	Kuncová Eliška	1989
	Najmanová Hana	1985
	Wurzelová Hana	1989
Užší výběr	Baier Martin	1976
	Fučík Karel	1972
	Oma Jakub	1980
Širší výběr	Brož Marek	1984
	Matula Petr	1982
	Mysliveček Marek	1989
	Voráček Michal	1980
Realizační tým	Andriy Gomzyk	