

VELIKONOCE SHK 3.-6.4.2015 - dospělí a dorost

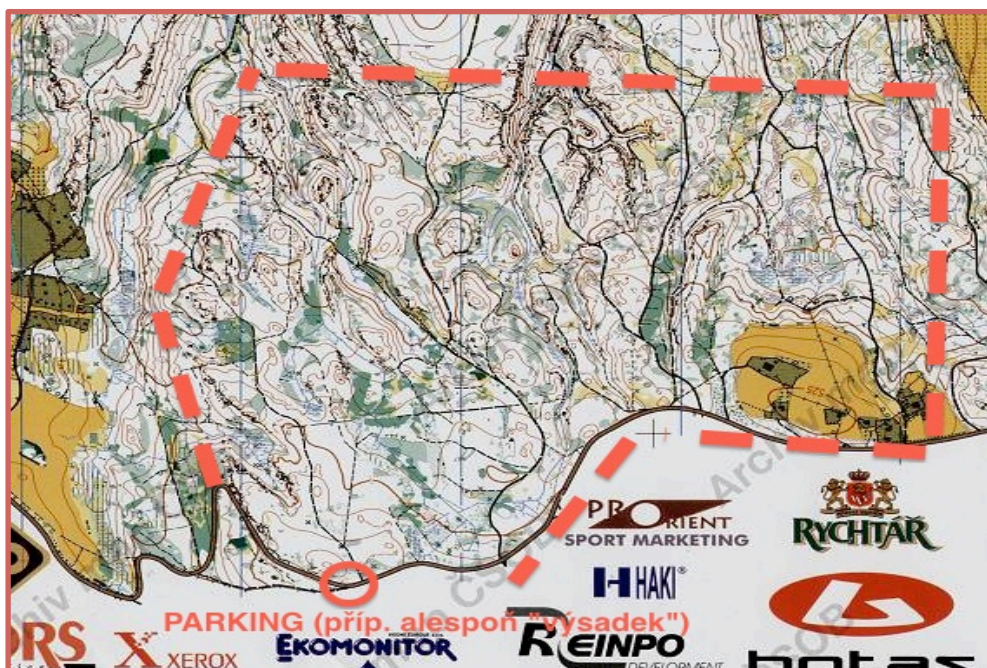
cíle a zaměření

- upevňování základní techniky, která by se měla stát rutinní záležitostí
 - PPBK (Plán, Pečlivost, Buzola, Koncentrace) + VRSTEVNICE
- štafety a jejich specifika
 - OB v rychlosti, pod tlakem; nutnost silné vlastní koncentrace; stabilita výkonu
- intenzita se střídá s odpočinkem
 - (středa 1x, čtvrtek 0x), pátek 2x, sobota 0x, neděle 2x, pondělí 1/2x
 - podmínkou je přijet odpočatý, aby to mělo smysl (dorostenci musí po dráze, která je 1.4. v HK, AKTIVNĚ REGENEROVAT)

PÁTEK

PÁ1 = dopo

- trénink proběhne cestou na ubytování
- typ tréninku: "opakované starty"
- prostor/mapa: plošší část mapy **Maštale (2014)**, blízko silnice (viz obr.)
- popis: cca 4-5 opakovaných farstovaných startů - úseků - ve skupině 3-5 lidí
- délky: cca 4/6km v "úsekové" intenzitě (+ příp. mezikus volně cca 1-2km)
- stavitel: Jedla / Míca / Hop / Vask - nějak to dáme dokupy
- Sl: ano, nicméně ne nutně (nebo např. vždy pouze start a cíl úseku)



PÁ2 = odpo

- typ tréninku: "hon na zajíce"
- prostor/mapa: busem směr Svatka, **Česká cikánka (2010)**
- popis: trať middlového charakteru, skupiny po 3-4 lidech, "zajíc" vybíhá cca 30sec. před "naháněči" ... vítězí pokud uběhne 3 kontroly bez toho, aby byl chycen ... takto se v průběhu tréninku postupně každý stává "zajícem"
- délky: cca 4/6km v "úsekové" intenzitě
- stavitel: Kuba
- Sl: ne



PÁ3 = večer

- cvičení MH, které bude tentokrát další den dopo konfrontováno s realitou
- organizátor: vask

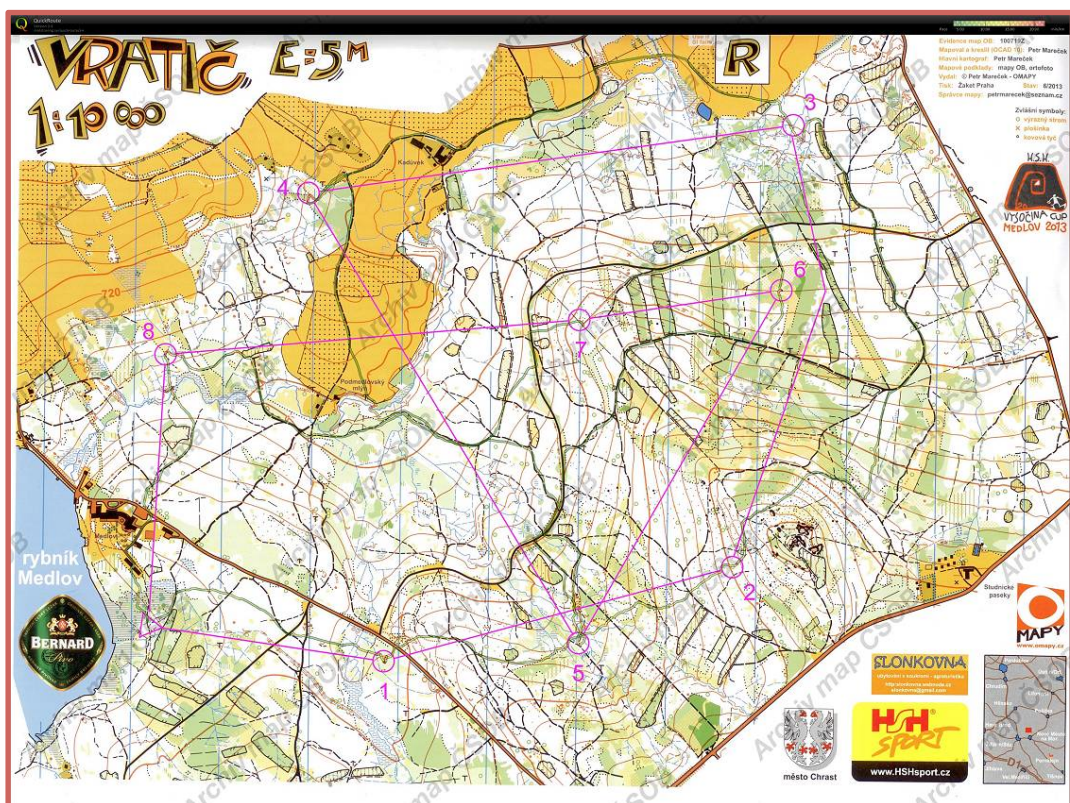
SO4 = noc ;)

- typ tréninku: **"NOB"**
- prostor/mapa: přímo od ubytování, **Kozlovina (2014) / Řásník (2010)**
- popis: NOB s volným startem, bez měření času; připravena i varianta bez cest
- délky: cca 4/6km volně
- stavitel: vask
- Sl: ne

NEDĚLE

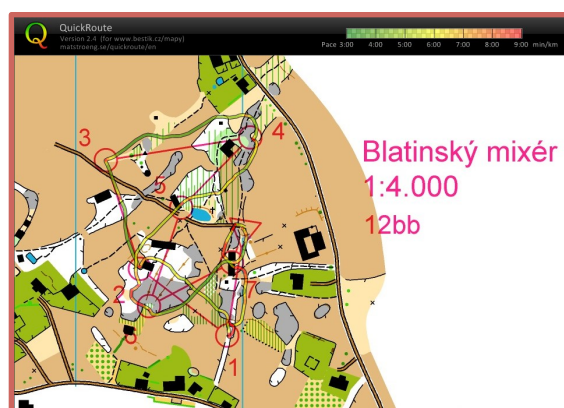
NE1 = dopo

- typ tréninku: **"middle"**
- prostor/mapa: busem směr Medlov, **Vratič (2013)**
- popis: 35min. pro vítěze, výsledky vytvoří hendikepový start pondělního tréninku (spolu s výdrží ve vzporu ze sobotního odpoledne)
- délky: cca 4/6km v souvislé intenzitě
- stavitel: vask
- Sl: ano



NE2 = odpo

- typ tréninku: "oddílové štafety"
- prostor/mapa: přímo od ubytování, **Kozlovina (2014) + Milovy 1:?(2015)**
- popis: celoklubová zábava jak už bývá zvykem, ještě větší důraz na techniku a různé "kejkle" (viz ilustrační obr.), minimum "opravdové intenzity"
- délky: minimální
- stavitel: Zuzka
- Sl: ano



NE3 = večer

- rozbor middlu - postupy, mezičasy, řešení
- organizátor: Míca / vask

PONDĚLÍ

PO1 = ráno

- velikonoce

PO2 = dopo

- trénink proběhne cestou domů do HK
- typ tréninku: "**vrstevnicovka - middle**"
- prostor/mapa: nějaká část mapy **Maštale (2014)** ... ale možnost i starší výřezy v prostoru Zderaz - Proseč ... hnědá a černá sedí
- popis: lahůdková technika na závěr, hendikepový start podle výsledků nedělního dopoledního middlu a výdrže ve vzporu
- délky: cca 4/6km v souvislé, ale ne už tak náročné intenzitě
- stavitel: Eda
- Sl: ano

DORAŽTE, POTRÉNUJEM

it's all about SHK ;)

