

## 2. soustředění výběru dorostu – Luhačovice



program:

	fáze 1	fáze 2
ST	-	NOB
ČT	intervaly	vrstevnicovka
PÁ	test běžecké techniky	tělocvična
SO	2. ZL - klasika	3. ZL – dvoukolový sprint
NE	sprintové úseky	-

popis tréninků:

NOB

- D16 – 3.5 km, 11 k; D18 – 4.1 km, 12 k; H16 – 4.4 km, 13 k; H18 – 5.1 km, 16 k
- rozklus / výklus 1.7 km
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m, kompletní, část vrstevnicovka; na kontrolách reflexy
- tempo – volně
- pro některé možná první mapová fáze v zimě; relativně jednoduchá trať, ale i zde je nutná koncentrace a vnímání předem vytipovaných objektů za přítomnosti pečlivé práce s buzolou

Intervaly

- D16 – 3 x 4', D18 – 4 x 4', H16 – 4 x 5', H18 – 5 x 5', pauza cca 2-4'
- rozklus / výklus cca 3 km
- tempo 85–90 %  $TF_{max}$  (těsně pod nebo na ANP)
- držení stabilního tempa vysokou aerobní intenzitou v terénu (v případě extrémních podmínek na asfaltu)

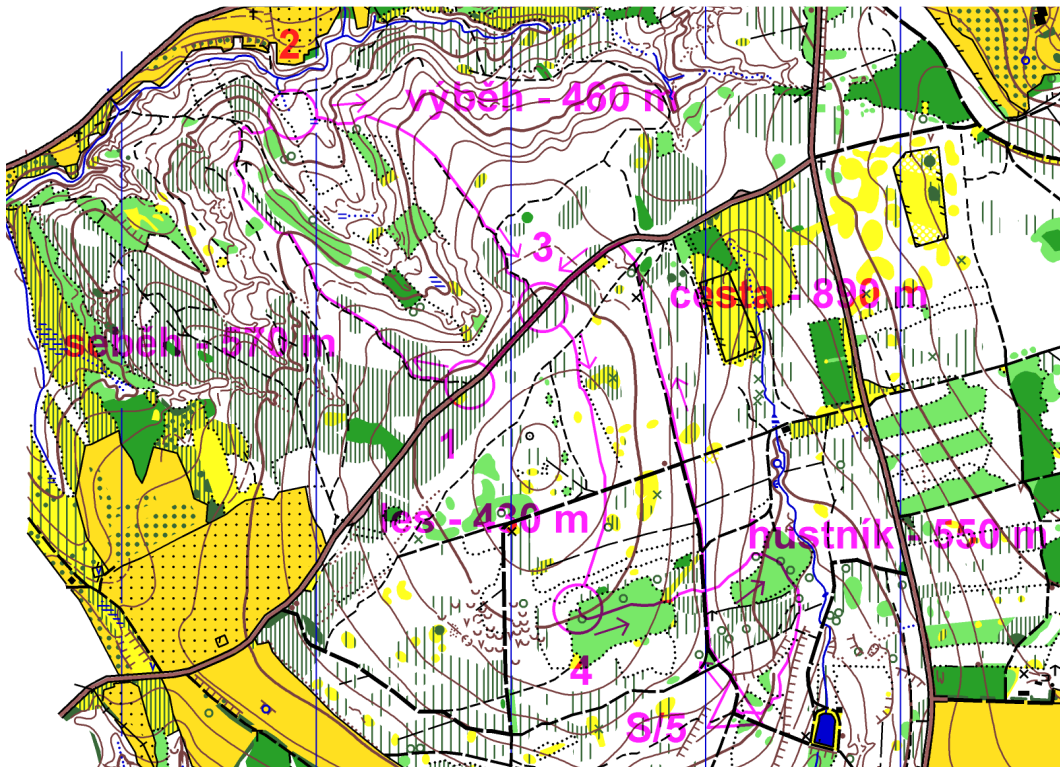
vrstevnicovka

- D16 – 4.1 km, 125 m, 10 k; D18 – 5.4 km, 145 m, 12 k; H16 – 5.6 km, 170 m, 13 k; H18 – 6.5 km, 190 m, 16 k
- rozklus / výklus 1.9 km
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; na kontrolách lampiony

- tempo – volně
- hrubé, ale i jemnější vnímání vrstevnic, negativních tvarů; některé úseky zaměřeny na důsledné držení směru

#### test běžecké techniky

- 1 okruh – 2.9 km, 95 m
- D16 - 4.8 km (1 kolo + „cesta, les, hustník“); D18, H16 – 5.8 km; H18 – 8.7 km
- rozklus / výklus – 1.7 km + seznámení s okruhem
- tempo – vysoká (submaximální) intenzita, měřeno pomocí SI; start - intervalový
- cílem je zjistit běžeckou výkonnost v různých typech terénu (v případě významného množství sněhu se okruh změní)



#### tělocvična

- atletická abeceda, obecné kompenzační posilování – ukázky cviků různé pokročilosti, ukázky běžeckého posilování v tělocvičně

#### prodloužená klasika (zimní liga)

- D16 – 7.9 km, 255 m, 15 k; D18 – 9.3 km, 270 m, 16 k; H16 – 10.4 km, 330 m, 16 k; H18 – 12.7 km, 385 m, 26 k
- mapa 1 : 15 000, E = 5 m, bez cest
- tempo – svižně (cca 80-85 %  $TF_{max}$ )
- hromadný start, trať je na začátku rozvětvena motýlky
- zpočátku hledání správné větve a koncentrace na oběhnutí kontrol ve správném pořadí; později volby postupů, držení směrů

#### dvoukolový sprint (zimní liga)

- S1 – 1.5 km, 46 m, 8 k; S2 – 1.6 km, 56 m, 9 k (obě kola jsou pro všechny stejné)
- mapa 1 : 4 000, E = 2 m, ISOM2000 a ISSOM2007 (každé kolo na jedné)
- tempo – závodní, na kontrolách SI, start intervalový podle předem naložované startovky

- znalost a vnímání rozdílů mezi lesním a sprintovým klíčem, sprintové situace - volby postupů a rychlé rozhodování

#### sprintové úseky

- D – 2.4 km, H 2.8 km
- rozklus / výklus 2.8 km
- 1 : 5 000, E = 5 m, ISSOM
- závěrečný trénink, vyběhání po předešlém náročném dnu – střídání vyššího tempa (cca 2-4' úseky) a meziklusem s využitím mapy (řešení jednoduchých voleb postupů)

Mimo tento program budou probíhat společná sezení, kde se seznámíme se základy fyzického tréninku (fyziologie, aerobní/anaerobní trénink, regenerace, posilování). Dále v případě zájmu navštívíme v rámci regenerace bazén (vířivka, trysky, pára). Při ubytování (sokolovna – spíme na zemi) bude k dispozici pimpongový stůl, dále volná tělocvična na další odreagování (fotbálek, volejbal, ranní rozcvičky ☺).

**s sebou:** běžecké oblečení a obutí – minimálně 2x, sportovní oblečení a obutí do tělocvičny, plavky, SI, čelovku, tréninkový deník, průkaz zdravotní pojišťovny; může se hodit – studentský průkaz, tejpky, neoprenky a další suché oblečení na běhání

**aktuální stav:** Výška sněhu v lese cca 10-15 cm, ale jde to pomalu dolů. Sněhové/mokrě variantě se ale určitě nevyhneme, tak s tím počítejte... Na sobotní zimní ligu se přesouváme do Uh. Brodu, kde je sněhová situace o trochu lepší.

**informace:** [Mara.C@seznam.cz](mailto:Mara.C@seznam.cz), 732 136 532