

# VT Kostelec – TRÉNINKOVÝ PROGRAM

Soustředění výkonnostní skupiny dorostu a juniorů, zaměřené na jemné mapové techniky v porostově členitém terénu. Určeno pro všechny členy SCM a juniory LCE + TZL, další zájemci podle celkového počtu.

**Náplň:** 5 mapových tréninků v prostoru loňského MČR na klasice + 1 v okolí Třebíče, mapové rozборы po večerech; možné proběhnutí i ve čtvrtek večer...

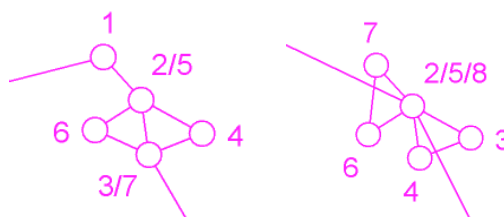
	fáze 1	fáze 2
22. 4.	middle	kombotech - směry, dohledávky
23. 4.	zkrácená - stíhačka	mapové intervaly
24. 4.	štafety	model - MČR KT (Třebíčsko)

Ve čtvrtek večer proběhne rozbor loňské MČR klasiky. Každý večer pak bude vyhodnocení a rozbor tréninků.

**middle** - 1:10 000, kompletní mapa, SI  
- 5,5 km - 205 m - 25 k / 4,0 km - 150 m - 18 k  
- měřený trénink – berte to jako závod  
- komplexní middlová trať se zaměřením na komplikované dohledávky v hustníku a kamenitých oblastech, výsledky určí start na sobotní stíhačku

**kombotech** - 2. části – had, mikro-o (dohledávky)  
- had – 2,0 km - 14 k / 1,6 km – 12 k; mapa 1:10 000, bez cest, lampiony; volné tempo; změny směrů v porostově členitém terénu  
- mikro-o – 2,1 km – 6 k / 1,9 km – 6 k; kompletní mapa 1:7500, SI; volné tempo; v okolí kontroly najdeš několik lampionů na podobných objektech – podle popisu (ne kódu!!!) a zvětšené mapy (vycentrování je přesné☺) oraz jen tu správnou kontrolu, model na MČR KT – kamenitý terén v hustníku

**stíhačka** - 1:15 000, kompletní mapa, SI  
- 8,2 km – 290 m – 17 k / 6,5 km – 190 m – 16 k / žáci – 4,7 km – 6 k  
- měřený trénink – start podle časových ztrát z middlu  
- obě stíhačky mají na trati 2 x motýlka (pro obě tratě jsou různé), trať pro žáky nemá nic; jinak má trénink parametry zkrácené klasiky s volbami postupů (snad ☺)



- intervaly**
- 1:10 000, kompletní mapa, SI
  - 7,2 km (A + B + C + D + meziklasy) / 5,3 km (A + B + D + meziklasy)
  - A – kameny – 1,3 km – 8 k (model na MČR KT)
  - B – vodoteče – 1,0 km – 6 k
  - C – výrazné stromy – 1,3 km – 6 k
  - D – fekál – 1,3 km – 7 k
  - všechny intervaly jsou middlového charakteru, střídání hustníku a čistého lesa, čas 5 – 10 (12) min - vysoké tempo, mezikus 3 – 4 min
  - pro nejmenší možnost zkrácení
- štafety**
- americké štafety – dvojice (A+B+C / A+B)
  - 1:10 000, kompletní mapa, SI
  - A - 2,0 km – 75 m - 6 k / B – 95 m – 7 k / C – 2,2 km – 120 m – 7 k
  - pořadí jednotlivých okruhů je s v rámci dvojic různé, celková trať je stejná
- middle**
- mapa Tnava nebo Kredenc
  - modelová trať v podobném terénu letošního MČR middle, ukázka typických situací
  - další info až na místě

Hlavně přijďte dostatečně připravení a odpočinutí, ať můžete běhat opravdu naplno.

Mára