

Záříjová víkendovka

RD OB 18.-21.9.2014

pokyny

Účastníci zájezdu

D - 6x, H - 7x

RT - Zhaly, Kuba, Luki P, kauč

Finance

příspěvek na akci 500 Kč

Harmonogram

Č t v r t e k

18:00- **(1) DRÁHA** Šumperk

20:30 večeře

P á t e k

8:00 snídaně

10:15 odjezd

10:30 **(2) LONG**

D 7.7km/250m, H 10.2km/340m

13:00 oběd

15:30 odjezd

16:30 **(3) MAPOVÉ INTERVALY**

9x 0.3-0.6km

19:30 večeře

20:00 schůze - salonek Albert

S o b o t a

8:00 snídaně

9:15 odjezd

11:00 **(4) OŽ SSU** Kunčická hora, start 00

14:00 oběd

17:00 postupně kyvadlovkou na start

(5) KOMBOTECH

19:30 večeře

20:00 schůze - salonek Albert

N e d ě l e

8:00 snídaně

10:15 odjezd

11:00 **(6) PARALELNÍ OKRUHY**

13:00 oběd, pak rozjezd

Fyzioterapie

Bude nutné elegantně vměstnat do programu s důrazem na čas po obědě a večer po schůzi.

Přednostní rezervaci času můžou využít Jana, Misa, Venda, Seda, Voita a Dym.

Ubytování a stravování

penzion Albert Stará Ves a depandance František (50m); pokoje po 2-3

WiFi jen na Albertu (tam budou holky a RT)
plná penze (ČT večeře - NE oběd)

Sraz

čtvrtek 18.9. do 18:00 na Tyršově stadionu v Šumperku <http://www.mapy.cz/s/cS5H>

Vybavení

Nezapomeňte funkční GPS! Tréninky ani závod SSU nejsou WRE.

(1) DRÁHA ŠUMPERK

Většina absolvuje dráhový trénink 4x1000m se specifickým sprintovým zaměřením:

- km 1: normální hladký kilák
- km 2: každých 100m ražení
- km 3: člunkový běh 20x 50m
- km 4: člunkový běh s výběhem schodů

Jana a Venda jdou 3km test.

Harmonogram: nejdřív se půjde trénink. 45 minut po zahájení tréninku (začíná rozklusem) předpokládám čas startu trojky, v tu dobu budou ostatní vyklusávat.

(Po fázi přejezd 30minut do Staré Vsi.)

(2) LONG MAZANCE

[cesta] přejezd 4km

[start] přímo od aut

startuje se intervalově - startovka

[SI] ne

[GPS] ano

[mapa] 1:15.000, stav 2008

[popisy] na mapě

[tratě] D 7.8km/250m/15k, cca 75'

H 10.2km/340m/20k, cca 80'

[tempo] volně (AP)

[zaměření]

- plynulé proběhnutí tratě po účelné trajektorii (nejen volba postupu, ale i volba stopy, zbytečně nekličkovat)

(3) MAPOVÉ INTERVALY JAKARTOVICE



[cesta] 45km/40min

[start] snad přímo od aut
startuje se intervalově - startovka

[SI] ano

[GPS] není třeba

[mapa] 1:10.000,
stav 2013

[popisy] na mapě

[tratě] celkem 9
úseků o délce 0.3-

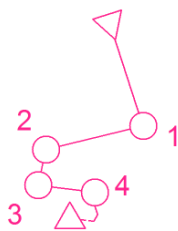
0.6km; dohromady 4.0km

Každý úsek zvlášť na výřezu mapy. Od poslední kontroly daného úseku vede spojnice na start dalšího úseku, kam přejdete a po vydýchání pokračujete na dalším výřezu. Nezapomeňte razit start!

[tempo] rychle, co bezpečně uřídíš

[zaměření]

- startovní moment a moment "restartu" na trati
- střídání intenzivní aktivace a deaktivace



(4) OBLŠ SEVERKA ŠUMPERK

Chata Junior Kunčice, Staré Město p.S.

Cesta cca 50-60min.

Unikátní kupkovitý terén na jesenickém horském podkladu.

Mapa: 1:10.000 z MČR middle 2013 (Krtička).

Tratě: zkrácená klasika, stavitel Víčko.

Start 00 v 11:00.

<http://www.ssu.cz/zavody/2014/2014-09-20-Tuhannet-Kumpareita/>

(!) Určitě nezapomeňte běžet s GPS.

(5) KOMBOTECH SEŠUP

[cesta] kyvadlovka autem 4km, pak výšlap 1km/80m na start

z cíle potom seběh přímo k penzionu 1.5km

[SI] ne

[GPS] může být zajímavé mít záznam ;)

[mapa] 1:10.000, stav 2010

[popisy] na mapě

[tratě] 5.2km/25m (pro D možné nakrátkit)

trénink se skládá z krátkých i delších postupů, z velké míry s omezením informací

[tempo] velmi volné, ale stále plynulé

[zaměření]

- základní technika
- celkový přehled o situaci
- důraz na neměnné vrstvy informací (vrstevnice, směr, vzdálenost)

(!) není to trénink volby postupu = žádné únikové obíhačky, prosím

(6) PARALELNÍ OKRUHY MAZANCE

[cesta] přejezd 4km

[start] rozklusání na start 2km(H) a 3km(D), mírně vlněné

Výklus zpět všichni 3km.

[SI] ano

[GPS] není třeba

[mapa] 1:10.000, stav 2008

[popisy] do ruky i na mapě

[tratě] D 4x 0.9-1.0km

H 5x 0.9-1.0km

[systém tréninku]

Muži absolvují první úsek jako prolog. Na jeho základě se provede rozhození do turnajového pavouka semifinálových dvojic. Ženy prolog neběží, pavouk se nasadí.

Pak se běží semifinále. Dvakrát farstovaný okruh s uzlovými kontrolama (a la první a druhá jízda paralelního slalomu). Tratě jsou stavěné tak, abyste v druhém kole opět běželi víceméně neznámou stopou. Oba běhy se sečtou a dojde k rozřazení pro finálové okruhy.

Ve finále pak opět dvakrát farstovaný okruh na součet.

Cílem je vnést do individuálního tréninku v už tak celkem těžkém terénu ještě nějaký tlak. A soutěžení dodá extra motivaci pro poslední fázi akce.

[tempo] závodní

[zaměření]

- udržení plně kontrolovaného výkonu i pod tlakem v přímém souboji

/16.9.2014 RN