

## VELIKONOCE SHK 3.-6.4.2015

### program v kostce

|         | dopoledne                             | odpoledne      | večer           |
|---------|---------------------------------------|----------------|-----------------|
| pátek   | okruhy, cestou                        | hon na zajíce  | MH - pastelky!  |
| sobota  | kombotech                             | gaučing, VZPOR | "jak jíst", NOB |
| neděle  | middle                                | štafetky       | rozbior middle  |
| pondělí | velikonoce, vrstevnicovka cestou domů |                | uf :)           |

### 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
- PLYNULOST - hlavu i nohy naladíme na stejnou notu
- 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: "okruhy"
- prostor/mapa: plošší část mapy **Maštale (2014)**
- popis: 6 okruhů cca 1,0 - 1,2km
- délky: cca 4/6km v "úsekové" intenzitě
- stavitel: Jedla
- Sl: ano

## 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



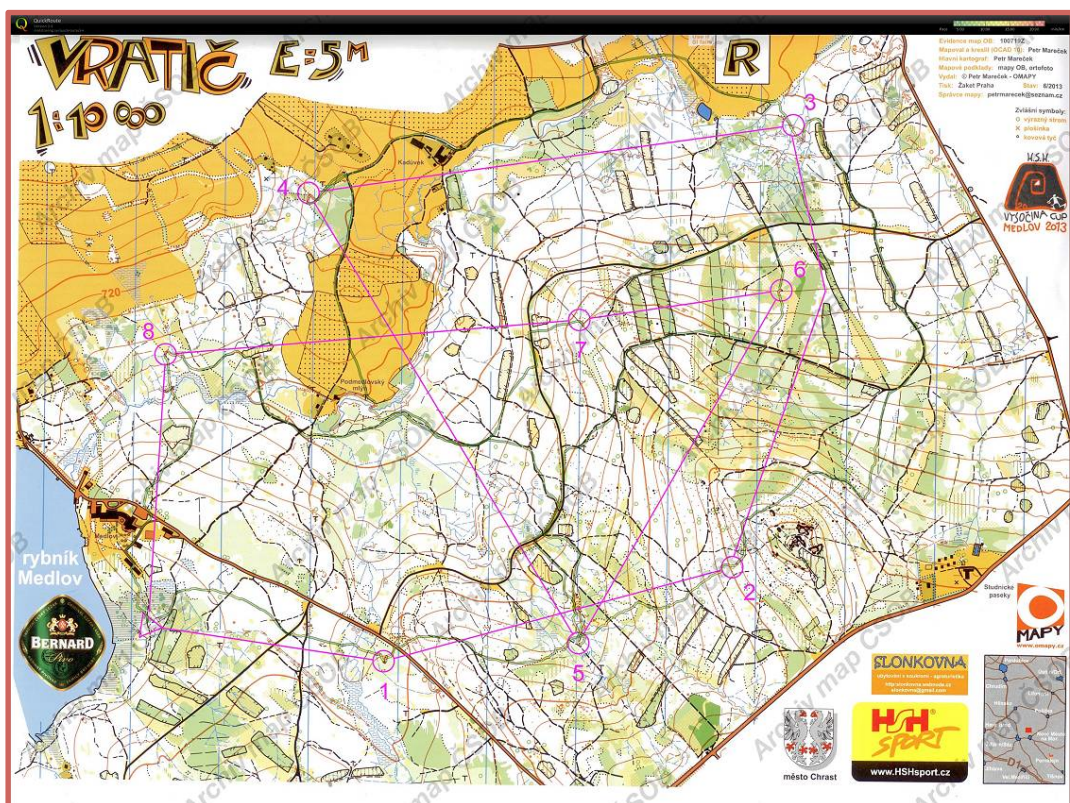
**SO4 = noc ;)**

- 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**

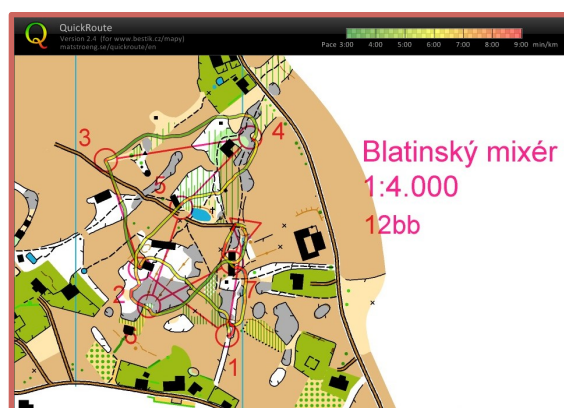
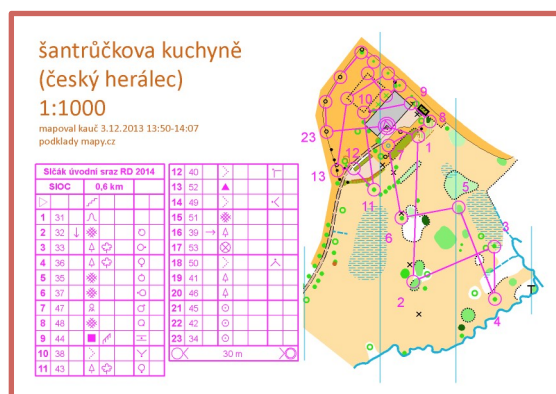
**NE1 = dopo**

- 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

