

*Pokyny si stáhni do mobilu nebo vytiskni, ať máš vždy o všem přehled :-)*

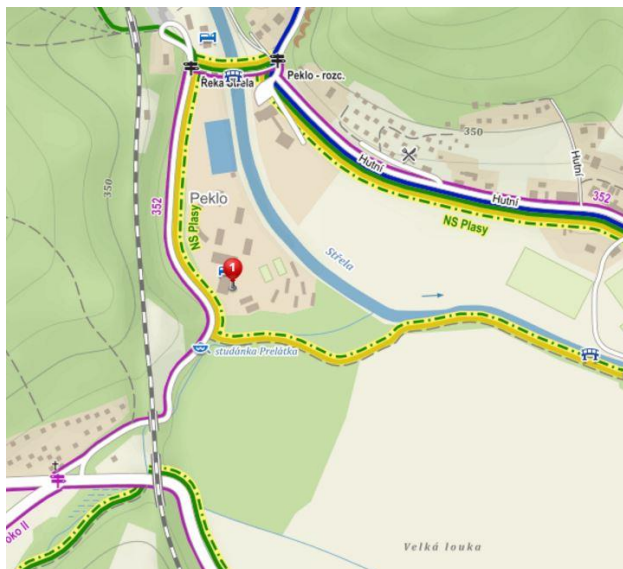
# POKYNY

## Velikonoční soustředění SCM/TSM JO 2017



Termín: **pátek 14. – pondělí 17. dubna 2017**  
Příjezd: pátek 10:00-10:30  
(přímo na start kombotechu!!! - <https://mapy.cz/s/1x3Bu>)  
Odjezd: pondělí po 13:00

Místo: Rekreační středisko Máj, Plasy u Plzně  
<http://rekreace-maj.haul.cz/>  
GPS: 49°56'25.1"N 13°22'26.3"E








Doprava: Bude částečně organizována pomocí tabulky zde: <http://1url.cz/MtFVI>.  
Zde se mohou zapsat řidiči s nabízeným místem a ostatní jako pasažéři.  
Přesto se řidičovi radši ozvěte, aby s vámi počítal.






**Pokyny si stáhni do mobilu nebo vytiskni, ať máš vždy o všem přehled :-)**

## **Kompletní program soustředění**






### **Společné info pro tréninky:**

- popisy jsou vždy jen na mapě
- na kontrolách jsou malé tréninkové lampiony

<b>Kombotech – pátek dopoledne</b>					
Čas:	pátek 14. 4. 2017, start od 10:00		50%		<b>intenzita tréninku</b>
Místo:	<a href="https://mapy.cz/s/1x3Bu">https://mapy.cz/s/1x3Bu</a>		65%		
Mapa:	1:10 000, e=5m, stav 2017	→	80%		
Ražení:	na dotyk lampionu		90%		
Kategorie:	H (6,3 km), D (5,4 km)		100%		
Typ tréninku:	linie, vrstevnicovka, směry, sičák				
Důraz klást na:	seznámení se s terénem ve volnějším tempu				






<b>Mapové okruhy – pátek odpoledne</b>					
Čas a místo:	15:00 klus na start od ubytování 2,5km		50%		<b>intenzita tréninku</b>
Start:	15:40, ve skupinkách		65%		
Mapa:	1:10 000, e=5m, stav 2017		80%		
Ražení:	<b>SI</b> krabička ( <b>Čipy s sebou!</b> )		90%		
Kategorie:	H18, DH20: 5 okruhů (6 km) - pátý okruh společný* DH16, D18: 4 okruhy (4 km)	→	100%		
Průběh tréninku:	hromadný start skupinky, po doběhu výměna map a start dalšího okruhu				
Důraz klást na:	<b>preciznost dohledávky, samostatný výkon</b>				
	*pátý okruh – budou mít všichni stejnou trať				

### **Pátek večer – přednáška (Jak na sezonu 2017!?)** **zhodnocení výsledků okruhů** **skupinové analýzy kombotechu**

<b>Dlouhé postupy – sobota dopoledne</b>					
Čas a místo:	odchod společně od ubytování <b>v 9:30</b> na start cíl-ubytování: výklus 1,5km (značeno v mapě)		50%		<b>intenzita tréninku</b>
Start:	intervalový dle startovky		65%		
Mapa:	<b>bez cest</b> , 1:15 000, stav 2009 (nemusí všude sedět!)		80%		
Ražení:	<b>SI</b> krabička ( <b>Čipy s sebou!</b> )		90%		
Tratě:	H18+H20: 9,5km H16+D20: 7,1km D16+D18: 5,4km	→	100%		
Důraz klást na:	zajištěný plán postupu				






### **Sobota odpoledne – cvičení (protahování, posilování, plyometrie)**

***Pokyny si stáhni do mobilu nebo vytiskni, ať máš vždy o všem přehled :-)***

<b>Večerní sprint – sobota večer</b>		
Čas:	start hromadný	50% 
Místo:	start i cíl je u ubytování	65% 
Mapa:	1 : 5 000, e=2m, stav 2017	80% 
Ražení:	kleštěmi do políček v mapě	90% 
Trať:	společná (1,2km kros + 2,1km mapa)	100% 
Průběh tréninku:	hromadný start po skupinách -> kros na mapový start, kde dostanete mapu a běžíte klasický sprint	

→

intenzita tréninku

<b>Testovací middle – neděle dopoledne</b>		
Čas:	odjezd auty 9:00 od ubytování	50% 
Místo:	Hubenov vzdál. 16 km parkování ( <a href="https://mapy.cz/s/1vblZ">https://mapy.cz/s/1vblZ</a> )	65% 
Start:	10:00, intervalový dle startovky	80% 
Mapa:	1:10 000, e=5m, stav 2015, popisy na mapě	90% 
Ražení:	<b>SI</b> krabička ( <b>Čipy s sebou!</b> )	100% 
Kategorie:	H: 3,7km D: 2,9km	
Terén:	velmi podobný letošnímu MČR na krátké trati: kamenité a výrazně členité pasáže střídané leteckým terénem, kde je třeba klást více důraz na směr	
Typ tréninku:	middle v závodním tempu (přistoupit k němu stejně zodpovědně jako např. k ŽA)	
Důraz klást na:	<b>kontrolovaný mapový výkon ve vysokém tempu</b>	

→

intenzita tréninku

## **Neděle odpoledne – hry, o'hry, koupání (dle počasí)**

### **večer – analýza middlu**

<b>Velikonoční taškařice – pondělí dopoledne</b>	
Start:	hromadný
Místo:	start i cíl je u ubytování
Mapa:	překvapení
Typ tréninku:	volné pořadí kontrol
Průběh tréninku:	Cílem je orazit všechny kontroly v co nejmenším čase

Ubytování: Na postelích s povlečením.

Strava: Zajištěna plná penze v místě ubytování.

## ***Pokyny si stáhni do mobilu nebo vytiskni, at' máš vždy o všem přehled :-)***

Cena: Celkové náklady 1200,- (ubytování, stravování, mapové podklady, tisk map)  
Příspěvek pro členy SCM - 400,-  
Příspěvek pro členy TSM - 700,-

Částka bude vybrána na soustředění v hotovosti. Pokud budete potřebovat vystavit doklad nebo fakturu, není problém, ozvěte se předem na **DPachnerova@seznam.cz**.

Co s sebou: o-vybavení (čip, buzola), **GPS hodinky**, sportovní oblečení do lesa, čelovka, **plavky**, oblečení na pobyt v místnosti, hygienické potřeby, psací potřeby, tréninkový deník

**Těší se na vás trenéři SCM&TSM JO :-)**

**PŘIJEĎTE ODPOČATÍ, SOUSTŘEDĚNÍ BUDE NÁROČNÉ**

