

## TRÉNINKOVÝ PLÁN - březen – duben 2018

RTC 2017 – 2018

dorost,žactvo

12.TC

Cíl : Po skončené závodní sezoně využít přebývajících sněhových podmínek na horách. Formou lyžařských výletů pokračovat v upevňování běžeckých technik.

Pozvolna přejít na regeneraci sportovců po závodní sezoně.

Metody : Souvislé ,herní.

Tréninkové prostředky : lyže,hry,regenerační pobyty v plaveckém bazénu

ÚT 20.3. Lyže – na Dolní Černé Studnici – zaměření na sjezdové techniky

ČT 22.3. Plavecký bazén – regenerační pobyt – sraz v 16 hod. u bazénu

ČT 22.3. DOROST odjezd na M-ČR a ČP na Mísečky – svoz v 11 hod.(Alšovice,Jistebko, Krásná,Jablonec)

Vybavení na závody a pobyt na Penzionu Kabourek s sebou.Příspěvek na jídlo 400,-Kč

Program závodů : PÁ –norský sprint klasicky,SO – štafeta volně,NE – mass start volně

Návrat v neděli.

NE 25.března 2018 – SLEŤÁCI - SECVIČNÁ v Železném Brodě od 17 hodin – svoz minibusem

ŽACTVO – v SOBOTU lyžařský výlet – Krkonoše – Mísečky – vedoucí Martin ,Pepa,Honza

Vyřešit dopravu na Mísečky . Změna místa vyhrazena.!!!

ÚT 27.3. – sokolovna – tělocvična – obratnost,regenerační cvičení , florbal – skupiny

ČT 29.3. – Plavečák – regenerační pobyt – sraz v 16 hod.u bazénu

Možnost odvozu po domluvě s ved.trenérem

PÁ 30.3. Lyžařský výlet – Jizerka - svoz po domluvě s ved.trenérem , sraz na Jizerce parkoviště -10 hodin – starší skate

HEZKÉ VELIKONOCE.

ÚT 3.4. První vyklusnutí ,hra (pro jistotu věci do tělocvičny)

ČT 5.4. Plavečák – regenerační pobyt –odvoz po domluvě , sraz v 16 hod.u bazénu

SO 7.4. – Lyžařský výlet – Krkonoše –starší žactvo a další zájemci ?

Svoz po trase v 8 hod.

ÚT 10.4. Lehký fartlek , obratnostní soutěže družstev –hra,strečink

(vybavení do tělocvičny pro jistotu s sebou)

ČT 12.4. Plavečák – regenerační pobyt – odvoz po domluvě , sraz v 16 hod. u bazénu

V R A C E N Í Z A P U J Č E N Ě H O M A T E R I Á L U

ÚTERÝ 3.dubna 2018 v době od 15,30 do 18 hodin – sokolovna Skuhrov

ÚTERÝ 10.dubna 2018 v době od 15,30 do 18 hodin – sokolovna Skuhrov

Lyže – čisté , bez vosku – N E P A R A F I N O V A T !!! \_ svázané v páru

Boty – vyčištěné – bez bláta – vycpat papírem

Hole – svázané v párech

Závodní kombinézy si můžete ponechat – připravujeme opatření nových .

Program připravil :

Vláda Hušek