

T R É N I N K O V Ý P L Á N - duben – květen 2018

RTC 2017 – 2018

dorost , žactvo

13. TC

Cíl: Připravit sportovce na stupňující se zátěž v novém ročním tréninkovém cyklu 2018 – 2019.

Tréninkové metody : Převážně souvislé.

Tréninkové prostředky: atlet.běhy , hry ,kolo,plavání.

ÚT 17.4. BĚ , soutěže družstev,strečink – sletáci nácvik skladby v tělocvičně školy Huntřov

ČT 19.4. PŘÍPRAVKA plavecký bazén – sraz v 16 hod.

Žactvo , dorost – příprava sálu sokolovny na „Poslední mazání“

PÁ 20.4. - P O S L E D N Í M A Z Á N Í – sokolovna Skuihrov , začátek v 18 hodin

Slavnostní vyhodnocení závodní sezony pro všechny závodníky, jejich rodiče i příznivce lyžování.

Program: Krátké vyhodnocení závodů – soutěže pro naše sportovce –ocenění nejúspěšnějších závodníků.

V Ý Z V A !!!! Připravujeme vybavení novými závodními kombinézami.

Proto musíme znát příslušné velikosti a proběhne měření !!

Uzávěrka na objednávku závodních kombinéz je 20.dubna 2018. !!!

Po celou dobu budete mít možnost ve velkém formátu si prohlédnout fotogalerii klubu.

K občerstvení pro Vás bude připravena limonáda a pro dospělé p.mok.

Ostatní občerstvení je na Vás.(Co si kdo přinese, případně se pochlubí kulinářskými dobrůtkami ostatním)

NE 22.4. – První cyklistická vyjížďka – dorost + starší žactvo (2006 – 2000)

Sraz v 9.00 hod. ve výletním areálu PĚNČÍN – seřizená i dohuštěná kola !!!

ÚT24.4. Fartlekový výběh , úklid sálu po oddílové akci , případně hra –florbal,strečink

ČT 26.4. – Řízené plavání pod dohledem trenérů – 25 m plavání – zpět chůzí na start celkem 50 minut (z toho - 3x bazén na čas)

PÁ 27.dubna až ÚT 1.května 2018 výjezdní školení a sympozium trenérů – Hřčava

S O B O T A 28.dubna 2018 – Pochod krajem českých sklářů – ALŠOVICE

Smluvené skupinky nebo s rodiči – sraz v 8.00 hodin v sokolovně Alšovice

ČT 3.5. – Fartlekový výběh – hra , strečink – závazná přihláška na pobyt ve Starých Splavech

S O U S T Ř E D Ě N Í - Staré Splavy

Odjezd sobota 5.května 2018 . Sraz v 8,00 hod ve Výletním areálu Pěňčín

Starší odjezd na kolech.Mladší žactvo dovezeme do Osečné , odtud na kolech do St.Splavů.

Návrat 8.května 2018 do 17 hodin . Pobyt v chatkách.Vhodný spací pytel.

Náplň soustředění : cyklistika,terénní běhy,imitace,kolečkové lyže (brusle),hra.strečink

Cena pobytu 1.000,- Kč

Platíš při nástupu.

ČT 10.5. Plavání - řízené plavání trenéry - 30 minut , zbytek regenerační pobyt

SO 12.5. Cyklistická vyjížďka – sraz v 9,00 hodin ve Výletním areálu , návrat do 14 hodin

Jen perfektní plánovitá posloupná poctivá příprava přináší plody v podobě mimořádných výsledků.

Plánek sestavil Vláďa Hušek