

TRÉNINKOVÝ PLÁN – květen – červen 2018

RTC 2018 – 2019

dorost,žactvo,

1.TC

Cíl:Rozvíjet obecnou vytrvalost různými tréninkovými prostředky.

Tréninkové metody: Souvislé.

Tréninkové prostředky : atletické a krosové běhy,cyklistika,kolečkové brusle (lyže)

ÚT 15.5. Atlet.ABCD-20',rozvoj síly -20',terénní běh-20',hra-20',strečink

Cvičenci „sleťáci“ nácvi v tělocvičně školy Huntířov od 15,30

ČT 17.5. –atlet.ABCD-20',běžecký výlet Skalička-Čížkovice-Maršovice-Dalešice –„Polsko“-sokolka,strečink

NE 20.5. „Přespolák“ Benecko – odjezd v 7,00 hod po domluvě,žádám o zapojení rodičů k dopravě sportovců

ÚT 22.5. Příprava závodiště na hřišti ve Skuhrově – trénink na závodní trati

„Sleťáci“ nácvi-tělocvična ZŠ Huntířov-sraz v 15,30

ČT 24.5. Příprava závodiště na hřišti ve Skuhrově – trénink na závodní trati.

SO 26.5. Závod STEEPLECHASE na hřišti Skuhrov – sraz v 8,00 hod.

NE 27.5. „Sleťáci“ –secvičná na Frýdštejně od 16,00 – 19,00 hod. – pdvoz v 15,20 po trase

ÚT 29.5. Kolečkové brusla (lyže)-Dolánky,odjezd v 15,45 od sokolovny Skuhrov

(smluvení sportovci)-ostatní sraz v 16 hodin v Dolánkách

„Sleťáci“-nácvk v tělocvičně ZŠ Huntířov-začátek v 15,30

ČT 31.5.atlet.ABCD,fartlek Alšovice-Dupanda-Těpeře-Chlístov-Bzí-Huntířov-sokolka,strečink

NE 3.6. Závod – tradiční přespolák – Lomnice nad Popelkou – odjezd v 7,15 po trase, mikrobusem(smluvení),ostatní sraz v Lomnici v 8,30 hod.

ÚT 5.6. kolečkové brusle (lyže),odjezd v 15,45 od sokolky (smluvení),ostatní sraz v Dolánkách v 16 hod.

ČT 7.6. atlet ABCD-20',běžecký výlet – Kopanina-Frýdštejn hrad-Panteon-Malá Skála odtud odvoz k sokolce

SO 9.6. Závod – Kozákovský polodrahokam – sraz na závodišti Lhota v 8,00 hodin

SO 9.6. Oblastní slet v Turnově – nácvičná 12,30 – 14 hod.-odvoz po trase v 11,30 hod.

NE 10.6. Oblastní slet v Turnově – vystoupení 13,00-16,00 hod.,odvoz v 11,00 hod.po trase AVÍZO !!!

Upozorňuji rodiče, zejména dětí ročníků 2011 , 2010,2009,2008 , že jsou zařazeni v dotačním programu ministerstva školství mládeže a tělovýchovy v programu „ Můj klub“ .

Naše žádost byla úspěšná.Avšak jednou z podmínek je účast sportovců v soutěžích příslušného svazu.V zimních měsících to s účastí těchto mladých bylo mizerné.Výše uvedené závody v tomto plánu splňují podmínky dotace.Celkově je třeba mít šestinásobnou účast se zamýšlenými sportovci ve svazových závodech.Pokračování bude v podzimních přespolních bězích.Jinak hrozí požadavek na vrácení dotace!!!!

Návěští.

Od 14.6.do 17.6.2018 bude soustředění ZRCADLOVÁ KOZA.

Cena pobytu je 900,-Kč.

Po zkušenostech se soustředěním ve Starých Splavech nutno zaplatit do 7.června 2018 v hotovosti u trenérů proti příjmovému dokladu.

Náplň tréninků přípravy podle rozhodnutí trenérů.Závody se plně vztahují i na přípravku!!!!

Plánek sestavil a odpovídá za jeho plnění vedoucí trenér Vladimír Hušek