

TRÉNINKVÝ PLÁN - ŘÍJEN 2018

RTC – 2018 – 2019

Sokol Skuhrov

žactvo

Cíl : Dokončení seriálu přespolních běhů.Přechod na specializovaný trénink lyžaře běžce.

Tréninkové metody : souvislé v převážně aerobním režimu organismu.

Tréninkové prostředky : krosové běhy s holemi,imitace,kolečkové brusle (lyže),RS (rozvoj síly) s vlastní vahou těla

ÚT 2.10. Atlet.ABCD ,rozcvičení – 20´, běh s holemi -30´, imitace -20´- jednotlivci + imitace formou soutěže družstev 20´, strečink

ČT 4.10. Kolečkáče –Vesec ? , Jablonec ?-60´, + NT (návuk technik ´) -30´

SO 6.10. POHÁR – Jablonec n.N.- sraz na závodišti do 8,30 hod.

NE 7. 10. POHÁR – Josefův Důl – sraz na závodišti do 9,00

ÚT 9.10. Atlet.ABCD + rozcvičení – 20´, Běh s holema- okruh-Mukařov-Sokolské pole (tady Imitace – 20´)-dále běh s holema Herma –sokolka – 40´- strečink -15´

ČT 11.10. Kolečkáče – Jablonec 40´+ NT – 20´-po tréninku P L A V E Č Á K

Sraz na kolečku v 16 hod.,Od 17,30 –regenerační pobyt v bazénu

Možno domluvit odvoz Tranzitem – Vláďa Hušek

SO 13.10. POHÁR – Finalový závod – Vesec.- Tady potřebuješ pro skvělé umístění prokázat svoji formu .

ÚT 16.10. KOLEČKÁČE - výjezdy soupaž Dřevěnka – Skalička – 40´+ NT – 20´-výklus 20´- Sstrečink – 15 –

ČT 18.10. Atl.ABCD + rozcvičení -20´, BĚ – na závodní trati - 2 krát 10´– příprava závodu

SO 20.10. SETKÁNÍ MISTRŮ – Huntířov – Zakončení Pohárových závodů – Slavnostní předání cen. – sraz v 8,00 hodin na závodišti v Huntířově

ÚT 23.10. Atl.ABCD + rozcvičení – 20´, BĚ s holema – 30´(okruh Herma-Končiny) IM 30´- zakončit soutěží družstev,strečink 15´

ČT 25.10. Fartlek –Mukařov – Bobov –Malá Skála – Líšný – 60´(odvoz k sokolce)-strečink

SO 27.10. –KOLEČKÁČE – Vesec -starší žactvo + U-15,U-16 ,
Odjezd po trase v 9,00 hod.

ÚT 30.10 – Kolečkáče – VÝJEZDY – Dřevěnka – Skalička – soupaž 60´+ NT – 30´, strečink – 15´

Oddílové příspěvky:

Platí se ve stejné výši jako loni.Přípravka : 2.500,- žactvo (r.n. 2010 – 2005): 4.000,- , U-15,16 : 5.000,-.Pokud jsou v oddíle sourozenci,platí rodiče pouze za nejstarší dítě.

Platbu provádějte nejlépe převodem na BÚ Sokola Skuhrov – tj. 605376123 / 0300.

Případně lze uhradit v hotovosti u vedoucího trenéra Vl.Huška .Platba bude potvrzena Příjmovým dokladem.

V materiální oblasti se připravují nové závodní kombinézy.Mnozí chlapci a dívky vyrostli ze soupravy „převlíkáče“.Pokud nejsou zničeny nabídněte je, prosím, do oddílu do „bazárku“.

Objednávku ušití „převlíkáčů“ uskutečňte ve firmě Gasso v Jablonci do 12.října 2018 .

Telefonické spojení na firmu Gasso : Paní Gabriela Lehká - 604634006