

TSM Praha
TK Turnov 27.-29.1. 2023
Žlutá Ponorka, Turnov



Cíl soustředění:

Vyzkoušet si různé druhy tréninků typické pro zimní přípravu. Zapracovat na fyzické přípravě, běžecké i mapové technice, osvěžit si orienták ve skalách.

Program:

Pátek 27.1.

večer - **T01 NOB middle**
volně/střední intenzita, Kost, Jelen

Sobota 28.1.

dopoledne - **T02 Atletická průprava**
aktivně, stadion Turnov, Honza
odpoledne - **T03 Sprintové okruhy**
střední až vyšší intenzita, Turnov, Honza
odpoledne - **T04 Tělocvična**
aktivně, 2. ZŠ Turnov, Vojta Král

Neděle 29.1.

dopoledne - **T05 Klasika ve dvojicích**
střední intenzita, Kost, Martin

Přehled umístění tréninků a parkování:

<https://mapy.cz/s/bohusulopu>

T01 NOB middle

Typ tréninku: Noční middle

Tempo, směrný čas: Volně - střední intenzita, 30 min

Mapa: Kost, 1:10 000, e=5m

S sebou: Buzola, SIAC čip, mapník, GPS hodinky, nabitě světlo

Kontroly: Reflexní pásky a krabičky (kódy sedí s popisy)

Tratě: D16 (2,8 km, 11k), D18 (3,3 km, 14k), H16 (3,3 km, 12k), H18 (3,7 km, 15k)

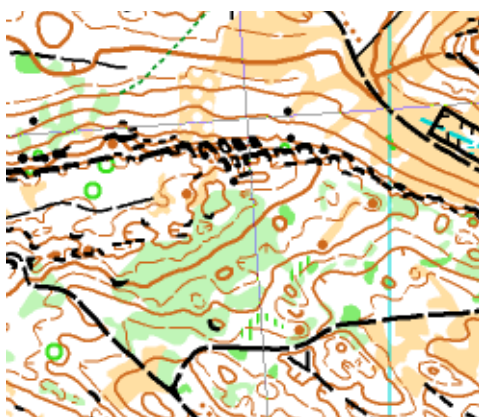
Start: hromadný po vlnách, předběžně H18 18:30, D18 18:35, D16 18:40, H16 18:45

Pokyny: Noční middle s hromadným startem a rozdělovací metodou (motýlek). **Dávejte velký pozor na skály a srázy, ať někam nespadnete!** Podle zkušeností s nočním OB zvolte volné až střední tempo. Všichni se soustředí především na mapovou stránku a bezproblémové nalezení kontrol (spolehlivé postupy, promyšlené dohledávky, čtení popisů). Kdo běhá nočáky pravidelně a se skalami si porozumí, může běžet svižněji. Po tréninku nahrát postupy na Livelox (název tréninku TSM Praha - TK Turnov - T01). Rozbor proběhne v sobotu po večeri.

Výsledky:

https://drive.google.com/file/d/1_NjiF-3V-BPDryblDZ0zpeLQ0Rp0D7i/view?usp=drivesdk

Soubor je třeba stáhnout a otevřít v libovolném prohlížeči.



T02 Atletická průprava

Typ tréninku: Běžecká abeceda, speciální běžecká cvičení, překážkářská abeceda, analýza techniky

Tempo: Aktivně

S sebou: Běžecká obuv vhodná na dráhu/silnici (tretry nejsou potřeba)

Pokyny: Běžecký cirkus, průpravná běžecká cvičení s důrazem na běžeckou abecedu a techniku běhu (poznámky k běžecké abecedě na [metodickém portálu](#)); běžecký trénink, pro který je v přípravném období nejvíc prostoru, ale je vhodné ho alespoň v omezené podobě zařazovat celoročně.

T03 Sprintové okruhy

Typ tréninku: Sprintové okruhy s prvky kombotechu

Tempo, směrný čas: Svižně (ne max. rychlostí, ale v tempu)

Mapa: Turnov, 1:4 000, e=5m

S sebou: Buzola, SIAC čip, mapník, GPS hodinky

Kontroly: Malé tréninkové lampionky a krabičky (kódy sedí s popisy)

Tratě: A (1,9 km, 17k), B (2,1 km, 11k) - všichni běží všechno

Start: individuálně do obou okruhů zároveň, po minutě

Pokyny: Zimní sprintový trénink, všechno svižně v tempu, ale lehce volněji než v sezóně (nezávodím, soustředím se hlavně na plynulé provedení). **Běží se za plného provozu, dávejte pozor (i na přechodech), auto je vždycky silnější!** Na mapě se vyskytují zakázané oblasti (privát, šrafy), v terénu většinou není vyznačeno, ale dodržujte je! Po tréninku nahrát postupy na Livelox (název tréninku TSM Praha - TK Turnov - T03). Rozbor proběhne v sobotu po večeri.

A: Začátek sprintová "švýcárna"/linie. V mapě máte pouze oblast kolem kontrol (dohledávku), postupy jsou vyznačené linií, linie vždy vede po silnici/cestě/pěšině. Trénink na práci s buzolou (směry) a odhad vzdálenosti, není třeba se toho obávat, žádné záludnosti tam nejsou. Ve druhé části probíháte 2x sérii krátkých postupů. Máte možnost otestovat si kratší variantu s otočkami u kontrol a delší, plynulou variantu. Každý dostane dvě mapy s vyznačením obou variant, nejdřív běžím jednu (určíme vám na startu), ve druhém kole otočím mapu a běžím druhou. Linii byste měli jít volnějším tempem, koncentrovaně a plynule, sérii krátkých postupů pak tempově s kontrolovaným rovnoměrným úsilím, abyste dokázali porovnat časy na různých variantách. Mezi jednotlivými průběhy/variantami je povinný úsek, meziklus.

B: Klasický sprint s vloženým půlmotýlkem. Jeden delší postup běžíte 2x - máte možnost otestovat si dvě různé varianty (poprvé беру tu, která mi přijde nejrychlejší, podruhé druhou nejrychlejší). Celý okruh byste měli běžet tempově s kontrolovaným rovnoměrným úsilím, abyste dokázali porovnat časy na různých variantách.

Výsledky:

https://drive.google.com/file/d/13f6ifi_pJdfdJSuWhuhCpAmxhMALo937/view?usp=sharing

Soubor je třeba stáhnout a otevřít v libovolném prohlížeči.



T04 Tělocvična

Typ tréninku: Běžecké posilování

Tempo: Aktivně

S sebou: Oblečení a čisté boty do tělocvičny - jiné než na sprint, bude se hodit i pití a mikina (v tělocvičně může být chladno)

Pokyny: Posilování pod vedením Vojty Krále, nechte se překvapit.

T05 Klasika ve dvojicích

Typ tréninku: "Jičínské štafety"

Tempo, směrný čas: Střídavě volně/svižně

Mapa: Kost, 1:10 000, e=5m

S sebou: Buzola, SIAC čip, mapník, GPS hodinky

Kontroly: Malé tréninkové lampionky a krabičky (kódy sedí s popisy)

Tratě: D16 (5,3 km, 10k), D18 (7,1 km, 12k), H16 (6,5 km, 11k), H18 (9,4 km, 17k)

Start: intervalově po dvojicích, startovka bude v neděli ráno

Pokyny: Klasika ve dvojicích s jedním čipem. Cílem je oběhnout trať co nejrychleji. Dvojice nemusí běžet stále spolu, naopak je výhodné se rozdělit (jeden proběhne svižně pár kontrol, druhý se volně přesune na domluvené místo, kde si převezme čip a pokračuje v tempu dalších pár kontrol). Taktika je zcela na vás, těžší kontroly můžete klidně absolvovat ve dvojici, abyste neudělali chybu. Po tréninku nahrát postupy na Livelox (název tréninku TSM Praha - TK Turnov - T05). Postupy a taktiku ostatních dvojic si projděte večer doma.

Startovka:  T05_klasika_startovka

Výsledky:

https://drive.google.com/file/d/1_zdR5VOPIXQN88H84prKVaj0CylftCL/view?usp=drivesdk

Soubor je třeba stáhnout a otevřít v libovolném prohlížeči.

