

Velikonoce 2023

Pátek 7.4.

Příjezd 14:00 hod.

15:00 Línie:

Z ubytování

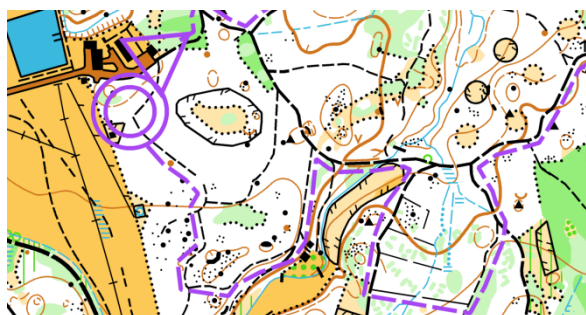
Volně

Tratě B (5200), C (2900)

Náhodně lampióny

Běžet (jít) přesně po línii. Neustále zaorientovaná mapa.

Kdo běží NOB nemusí absolvovat (může pomoci s dětmi).



17:45 večere

18:30 přednáška:

Základy práce s buzolou, IS OBO. příprava na sobotní tréninky, rozbor línie.

20:00 NOB okruhy (19:50 odjezd)

49.8029103N, 16.1453714E

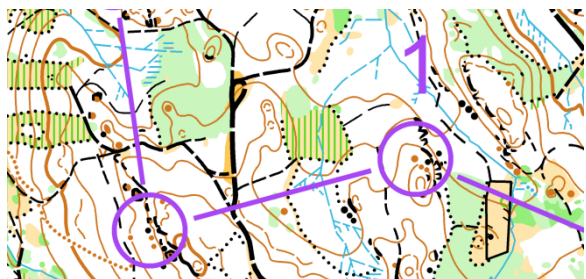
svižně AP1-AP2

2 okruhy ca 15 minut

Reflexy

Příprava na MČR NOB, běží jen zájemci.

Adekvátní terén, držet směr, pochopit noční skály a kameny.



23:00 večerka

Sobota 8.4.

8:00 snídaně

10:00 (9:40 odjezd) Okruhy

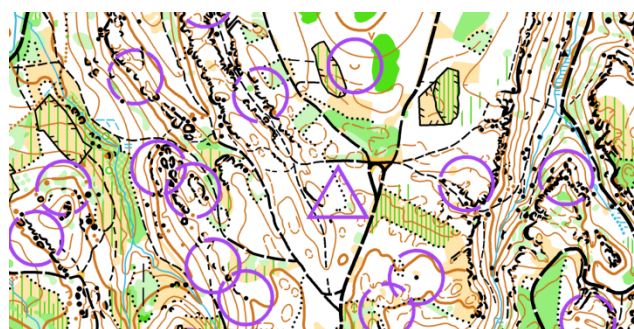
49.8029103N, 16.1453714E

Svižně (AP2-AP3)

7 okruhů 400-1000m (tři jednodušší)

SI

Tempo vysoké, ale prioritou je mapově plně pod kontrolou. Směr, odběhy, náběhový bod, dohledávka.



12:30 oběd

15:00 odjezd na trénink Kombotech.

Had, minikrátká, švýcarská hra.

49.8029103N, 16.1453714E

Volně

Tratě B (3900), C (2500)

SI, Lampióny

Užít si zábavný trénink, proltnout krátký SI-čák.

Kdo běží NOB nemusí absolvovat (může pomoci s dětmi)



17:45 večere

18:30 přednáška:

Přednáška Sprint, rozbor okruhy, příprava na tréninky dalšího dne.

20:00 NOB

Z ubytování

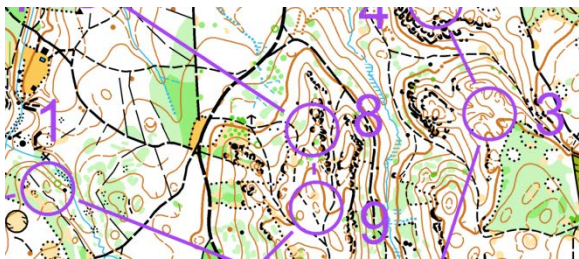
Volně

Trať A (4500)

Reflexy

Příprava na MČR NOB, běží jen zájemci.

Adekvátní terén, držet směr, pochopit noční skály a kameny.



23:00 večerka

Neděle 9.4.

8:00 snídaně

10:00 ... (odjezd 9:40) Sprintové úseky

49.8932861N, 16.0286497E Lúže náměstí

Rychle (AP3-APN)

3 úseky 4-7 minut

Lampióny

Vysoké sprintové nasazení, nebojte se rozběhnout, máte pauzu mezi úseky na zotavení.



12:30 oběd

15:00 Klasika, kratší

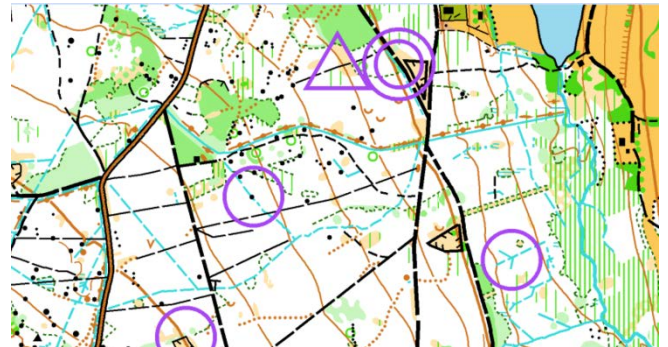
49.7952372N, 16.1582889E

Volně

Trať A (7100), B (4000), C (2700)

Lampióny

Důraz na Volbu-realizaci.



18:30 večere

19:15 přednáška:

Rozbor sprint a klasika, příprava na tréninky dalšího dne.

23:00 večerka

Pondělí 10.4.

8:00 snídaně

10:00 ... (odjezd 9:40) Hromadák

49.7952372N, 16.1582889E

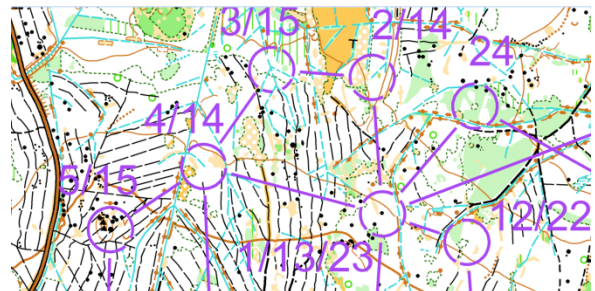
Rychle (AP1-AP2)

Trať A (5100), B (3300) a C (2000)

SI

Nový typ farstování, celkem asi 16 různých variant. Zábavný rychlý formát tréninku pro nácvik držení koncentrace pod silným tlakem okolí.

Malí běží scorelauf.



12:30 oběd

Odjezd