

Plán přípravy Západočeského TSM, SCM 2019

Datum	Název akce	Místo	Zaměření	Pozn.
průběžně	Sportovní vyšetření		prohlídka sportovním lékařem	
17.-20.1.	VT JRD	Písek	narušení zimního tréninkového stereotypu, zaměření na různé orientační techniky, fyzický trénink	Pořádá Košík - účast jen pro H/D18 s reprezentačními ambicemi (Lukáš, Šimon M., Káťa,...)
6.-10.2.	Zimní akademie	Doksy	základní techniky	Pořádá Mára, soustředění otevřené pro všechny. Účast žádoucí. Skvělá příležitost opět po zimě pořádně oprášit mapové dovednosti, porovnat se s ostatními závodníky, vidět jinak vedené soustředění, ukázat se Márovi, atd.
1.-3.3.	VT JRD	Jičínsko	specifické mapové a fyzické tréninky	Pořádá Košík - účast jen pro H/D18 s reprezentačními ambicemi (Lukáš, Šimon M., Káťa,...)
29.-31.3.	Jarní soustředění	Německo Regensburg	základní techniky	Upevnit si základní dovednosti, abychom další soustředěka mohli navázat a pokročit dál. Tréninky na navigační plán (paměťák, překreslovačka), práci s buzolou (azimuták), čtení vrstevnic + sprint
duben	Kontrolní dráha	Plzeň, M. Lázně	Měřené 3 km na dráze (příp. kratší vzdálenost u mladších)	Info o stavu výkonnosti, porovnání, vědět co a jak na srovnávacích testech, příp. nominačkách.
25.4.-5.5.	Tiomila+	Švédsko	účast na Tiomile a různorodé tréninky ve švédských terénech	Nejdřív účast na Tiomile, poté týden poctivých mapových tréninků ve skandinávském terénu.
7.-9.6.	Soustředění před Krátkou	Broumovsko	pokročilé techniky	Vyladění mapových dovedností před MČR KT. Potrénovat v podobných terénech (nejspíš Závora, Hradiště). Mapování v plné rychlosti s důrazem na plynulost, potrénování určitých závodních momentů a možných nástrah.
19.-28.7.	Letní soustředění	Slovinsko	fyzická příprava v Julských alpách, map. tréninky ve slovinských terénech	Spojeno s účastí na závodech OOccupu.
10.-20.8.	prázdninové VT JRD + dorost	Švédsko, Norsko	pokročilé tréninky v severských terénech	Pořádá Košík s Márou při MS 2019 - otevřené pro juniory a dorost, při větším zájmu ale bude účast omezena podle výkonnostních kritérií (přednostně JRD, sledování, TSM A, ...?), při rovnosti asi podle včasnosti přihlášky.
konec srpna	Soustředění s testy	Jizerky	účast na srovnávacích testech, tréninky před podzimní částí sezóny	Vyladit formu před podzimními vrcholy. Potrénovat autonomní výkon, precizní mapovou techniku,...
listopad	Úvodní soustředění	ZČO	příprava na následující sezónu	Rozbor běhu, nácvik běžecké techniky, ukázky rozcvičování, protahování, posilování,... Hodnocení sezóny, plán na následující.

Pozn.:

- Velikonoce v režii oddílů

- účast na všech našich soustředěních otevřená pro kohokoli (jen v případě omezených kapacit z důvodu ubytování či dopravy budou upřednostněni zařazení do TSM, SCM A, případně SCM B)

- akce dorostu jsou doporučeny i pro schopnější starší žáky (HD14)

- ve hře je i další soustředění na severu koncem května (uvidí se podle projektu STK a případného zájmu)

Mezinárodní akce

4.-7. 4. CEYOC / Štramberk, Ostrava

28.-30.6. Mistrovství Evropy dorostu BLR

26.-29.9. Evropský juniorský pohár (H/D18 a 20) FRA

Nominačky

24.3. nominačky na CEYOC - Jarní Pohár (Stříbrný rybník)