

PLÁN PŘÍPRAVY JUNIORSKÉ REPREZENTACE 2019

Datum	Název akce	Místo/mapy	Zaměření	Účast
8.–11. 11. 2018	úvodní sraz	Jeseníky	mapové tréninky, hry, výběhy do hor, seznámení se s novým týmem	sk. Reprezentanti
prosinec/leden	funkční vyšetření č. 1	Mohelnice	zjištění funkčních parametrů	sk. Reprezentanti+samoplátci sledování
17.–20. 1. 2019	VT Písek	Písecké hory, Velký Mehelník, sprintovka	narušení zimního tréninkového stereotypu, zaměření na různé orientační techniky, fyzický trénink	open DH18-20
8.–11. 2. 2019	VT hory	bude upřesněno	objemová příprava (lyže, běh, mapa), teorie	sk. Reprezentanti + sledování
1.–3. 3. 2019	VT Jičínsko	bude upřesněno	pouze víkend, specifické mapové a fyzické tréninky	open DH18-20
28. 3. – 4. 4. 2019	VT Dánsko	Tisvilde, Aarhus	přípravná mapová akce k JMS19 vč. účasti na víkendových závodech Danish Spring	sk. Reprezentanti + sledování
duben	funkční vyšetření č. 2	Mohelnice	zjištění funkčních parametrů	sk. Reprezentanti+samoplátci sledování
6.–9. 6. 2019	nominační závody JMS19	viz. Nominační kritéria		viz. Nominační kritéria
23.–27. 6. 2019	závěrečná příprava k JMS19	Aarhus (Dánsko)	zacíleno na JMS; mapová a taktická příprava, organizační záležitosti	nominování 6D+6H
5.–13. 7. 2019	JMS2019	Aarhus (Dánsko)		nominování 6D+6H
10.-20. 8. 2019	prázdninové VT	Švédsko, Norsko	společně s dorostem, při MS 2019	přednostně JRD+sled., dále open
26.-29. 9. 2019	JEC2019	Francie		max.6D18, 6H18, 6D20, 6H20

Poznámky:

Nominační kritéria – budou zveřejněna do 20. 1. 2019.

Plán může být doplněn o akci s RD.

Velikonoce jsou vyhrazeny klubovým soustředěním.

V případě velkého množství sněhu při březnovodubnovém VT Dánsko, může být soustředění posunuto na pozdější termín.

21.10.2018

Pavel Košárek – trenér JRD

Zdeněk Zuzánek – předseda komise reprezentace v OB