

Stručné pokyny k tréninkům VT Baldovec

4. - 6. 4. 2022 (Pá - Ne) - 5 fází :

Pátek

4. 6. **dopoledne - SPRINT** - 1: 4 000, E = 5 m : úvodní lehký a krátký trénink, běžíme naplno, přesně, čteme a nabíháme kontroly dle popisu (strany, paty atd.). SI kontaktní kontroly bez lampionu.

4. 6. - **odpoledne - VPK** = Z - 1. K povinná, A, B - 1. a poslední K povinná, trénink zaměřený na optimální volbu kontrol v rámci VPK (= volné pořadí kontrol), tempo střední, běh souvislý, dohledávky lehké. ZMĚNA proti původnímu rozpisu (S/L), 1: 10 000, E = 5 m, volbu kontrol je vhodné rozmyslet nejpozději během postupu na 1. danou K. (u A a B myslet i na poslední K) SI kontaktní kontroly s tréninkovým lampionem.

Sobota

5. 6. - dopoledne - **middle** - skoro závodní tempo, mapa je sice nemiddlová, ale snažte se běžet svižně a bez zbytečných mapových zastávek, 1: 10 000, E = 5 m. SI kontaktní kontroly s tréninkovým lampionem.

5. 6. - odpoledne - 1: 10 000, E = 5 m, **Přeběh** - volný až střední plynulý souvislý běh stále v kontaktu s mapou, volba postupů bez zastavování. SI kontaktní kontroly s tréninkovým lampionem.

Neděle

6. 6. dopoledne - **Tiomila** - 1: 5 000, E = 5 m, celkem 20 K, 3- členná družstva, min. kontrol na 1 výběh = 3 K, tempo a nasazení maximální (závod družstev o ceny), přesná mapa a rychlý běh, pozor na správné rozdělení kontrol členům týmu (dle schopností věku). SI kontaktní kontroly s tréninkovým lampionem.

MAPA : původně pro MTBO, takže hrubší - méně detailů, počítejte s tím. Pěkné zážitky přeji a případné dotazy zodpoví (třeba i na místě)