

Co se domluvilo na

STE setkání

středa 19. 10. 2022

1. Úvod
2. Tělocvična
3. Běžecké tréninky – úterý, středa
4. Mapové přeběhy – neděle
5. Docházka
6. Motivační setkání
7. Soustředění STE
8. Zakončení 29.12.2022
9. Soustředění Hanácké oblasti
10. Kalendář celostátních závodů
11. Zimní liga Hanácké oblasti
12. Krátký den
13. Regenerace – masáže
14. Otázky a odpovědi
15. Závěr

1. Úvod

Orientační běh není jen sport, je to životní styl. 😊

SK SKI-OB Šternberk z.s. (stanovy - vznik 12. 11. 1992)

Činnost – sportovní příprava (týdenní tréninky, soustředění) a účast na závodech X organizace akcí (závody OB, běžecké, společenské)

Tréninkový cyklus

Členění roku z hlediska tréninkových cyklů:

- 1 rok = 1 makrocyclo = 13 mezocyklo = 52 mikrocyklo
- mezocyclo – obsahuje 4 mikrocykly
- mikrocyklus = týden

Tréninkový rok

Listopad – únor: přípravné období 1

Březen – duben: předzávodní období

Květen – červen: závodní období 1

Červenec- srpen: přípravné období 2

Září – říjen: závodní období 2

Společné tréninky jsou pro děti, mládež a všechny dospělé, kteří se chtějí udržet v dobré fyzické a mapové kondici.

2. Tělocvična 31. 10. 2022 – 31. 3. 2023

Cena 400 Kč/osoba, platba na oddílový účet, poznámka „tělocvična“.

Zaměření: běžecká technika, zpevnění celého těla, mapová teorie

Pondělí ZŠ Dr. Hrubého 18:30 – 20:00

Pátek ZŠ nám. Svobody I. „malí (pimpoši) do 10 let“ 17:30 – 18:30

II. „velcí (borci)“ 18:30 – 20:00

3. Běžecké tréninky – místo bude upřesněno podle typu tréninku

Úterý 17:00 dynamika (rovinaté úseky, výběhy kopců)

Středa ~~17:00~~ 17:15 tempová vytrvalost (úseky 1-5 km)

4. Mapové přeběhy & výlety do okolí Šternberka – neděle

6. 11. – přes sochu Ecce Homo

~~20. 11. – nebo oddílové soustředění 18. – 20. 11.~~

4. 12. – bude upřesněno

18. 12. – bude upřesněno

5. Docházka

Smysl má pravidelný trénink.

Pro trenéry, kteří trénink zajišťují, je důležité vědět, kdo se tréninku zúčastní.

Z tréninku je potřeba se omluvit – v čase tréninku je už pozdě.

Křišpína (731 321 360) – tělocvična, Jirka (732 785 635) – běžecké tréninky

6. Motivační setkání – mapové (a jiné) čtvrtky
Pravidelné setkání každý 1. čtvrtek v měsíci
První setkání 3. 11. proběhlo u Martiny, Honzy a Dana, druhé setkání bude **1.12.**, místo bude upřesněno.
7. Soustředění STE nabídka/poptávka
Listopad 18. – 20. 11. Horní Město **přihlášky do 14.11.**
Únor/březen „víkendovka“ (pololetní prázdniny 3. – 5. 2. nebo 10. – 12. 2.)
Lyžařské (sjezdovky_běžky) – mapové
Prázdniny Švédsko 29. 7. – 6. 8. Ronneby/Karlskrona
8. Zakončení 29. 12. 2022
Bělkovice – Laštany, Hostinec na Brodsku (49.6737708N, 17.3232461E)
Přihlášky do 22. 12. 2022 přes oddílový systém
9. Soustředění Hanácké oblasti
24. – 26. 2. 2023 SVK – Šaštín
10. – 15. 3. 2023 SLO – Lipica Open (kratší 10. – 12. 3.)
6. – 9. 4. 2023 velikonoční soustředění – okolí Brna
13. – 22. 5. 2023 SWE - Tiomila
25. – 27. 8. 2023 „ke sprintu a krátké“ – okolí Brna
Listopad motivační – podmínka účasti získání licence A a účast na STM
10. Kalendář celostátních závodů
<http://lpu.cz/ruzne/kal23.txt>
11. Zimní liga Hanácké oblasti – již známé termíny
3. 12. UOL (Olomouc Hejčín)
10. 12. JPV
12. Krátký den 21. 1. 2023 Dubňany u Hodonína – přihlášky do 4. 1. 2023
<https://kratkyden.zabiny.club/>
13. Regenerace – masáže
Čtvrtek Radek Grulich – Kollárova 6, Šternberk
Objednávky předem – sdílený soubor Regenerace – MASÁŽE – **je potřeba požádat o přístup (sdílení)**
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1RSz1MDOxJDFICU08DBtesuMyhishLKNU5OxMHkQ_MYs/edit?usp=sharing