

Mapovy trenink Hlubočky

Datum: piatek 2.4. 2021 – 10-13 hodin

Misto: Hlubočky – Poslučov – viz planek (49.6276197N, 17.3899919E). Na shromazdisti je omezeny pocet miest k parkovani. V pripade zaplneni se da parkovat na Posluchove alebo v Mariánskem Udoli.



Typ treninku: hrani si s tempem (stridani kratkych technickych casti a dlouhych postupu).

Cil treninku: obehnout trat bez chyby, ale svizne. Adekvatne tomu menit tempo.

Trate a predbezne delky: A – 8 km, B - 5km, C – 3km

Mapovy trenink Kralovstvi

Datum: sobota 3.4. 2021 – 10-13 hodin

Misto: Majetín – na okraji lesa viz planek (49.4970458N, 17.2957819E). Na shromazdisti je omezeny pocet mist k parkovani. V pripade zaplneni se da parkovat v Majetíně nebo v Bolelouci (a doběhnout 3, resp. 2km).



Typ treninku: dlouhé postupy ve vysokém tempu

Cil treninku: obehnout trat rychle a bez chyby, pohlídat si dohledávky. Adekvatne tomu menit tempo.

Trate a predbezne delky: A – 9 km, B - 6km, C – 3km