

Březnovka RD OB

10.-12.3.2017

Malá Skála

Status

- společná akce RD a JRD
- open i pro nečleny

Přihlášky

do 5.3. přes repweb.

Nečlenové RD na Honzu Yamahu Šidlu:

jan.yamaha@seznam.cz

Příspěvek na akci

RDA	0 Kč
RDB, U23, JRD	600 Kč
JRD sledování	1000 Kč
plná cena	1400 Kč

Dotovaná cena je konstantní nezávisle na počtu nocí. Všem zařazeným členům RD, JRD a U23 bude proplaceno cestovné.

Předběžný program

PÁ odpo.	do 14:00 sraz na penzionu od 15:00 MIDDLE Kalich
PÁ večer	týmové brífinky společná analýza middle
SO dopol.	zkrácený LONG Drábovna
SO odpo.	trénink volnou intenzitou
SO večer	společná analýza longu JRD – ohlédnutí za MS 2001 ženy – psychosezení s Lenkou příp. další vstupy
NE dopol.	SPRINT Turnov
NE odpo.	po obědě společná analýza ŠTAFETOVÉ ÚSEKY Zbirohy kolem 16.h rozjezd

Tratě nebudou přehnaně dlouhé.

Předpokládá se, že budou běhané naplno, aby všem poskytly příležitost ke srovnání a analýze. Bude to technicky inspirativní, ale zároveň z fyziologického hlediska vlastně takový intenzivní "motor-blok" – ve velké únavě to ztrácí smysl. (!) Prosíme uzpůsobte adekvátně své tréninkové plány!

Terény

Skalní terény Maloskalska a centrum Turnova.

Ubytování

Penzion Křížky u Turnova

<http://www.penzionkrizky.cz/>

Při převisu poptávky nad kapacitou mohou být někteří ubytování i v blízkém okolí.

Stravování

plná penze (PÁ večere - NE oběd)

Doprava

Využijte automodul na repwebu. JRD a RD společně.

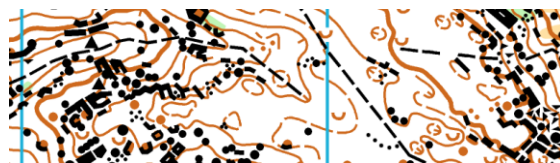
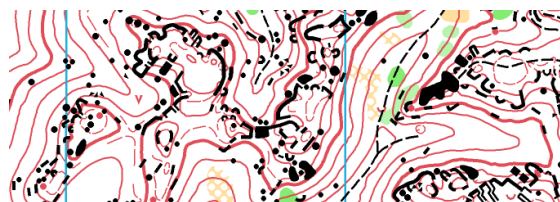
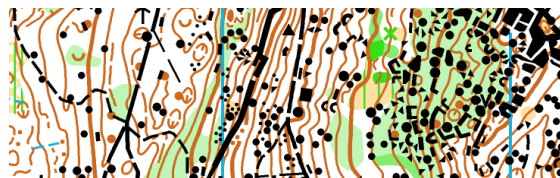
Auta запиšte včas, ať to můžeme centrálně doladit, dík.

Realizační tým

Knapová L, Novotný, Omová, Potštejnský, Smola + realizační tým JRD

Pokyny k akci

Detailní informace včetně popisu tréninků a časového harmonogramu budou zveřejněné ve čtvrtek před akcí.



Těšíme se na vás!

/1.3.2017 RN