

# Velikonoční soustředění KOS Tesla Brno

## 18.4. – 22. 4. 2019 Lipnice nad Sázavou



Rozpis tréninků:

Rozdělení do skupin na jednotlivé tréninky podle pokynů trenérů na místě:

MI-mladší žáci, St-starší žáci, D-dorost, dospělí

### Čtvrtek 18.4.

Příjezd do 17.00

odpo:

MI: linie + utajené kontroly

St: linie + utajené kontroly

D: NOB I. úsek štafet

ve: informace k soustředění, po skupinkách podle pokynů trenérů

### Pátek 19.4.

dopo:

MI: linie + odbočovník

St: COB (opakování mapové teorie v běhu) GPS

D: Eliminátor s kvalifikací (SI)

odpo:

MI: semtamy

St: týmový věšák - sběrač

D: Farstované štafetové úseky

ve: nočák?(MI+St), protahování/rozbory po skupinkách podle pokynů trenérů

### Sobota 20.4.

dopo:

MI: okruhy SI (2 starty)

St: okruhy SI (2 starty)

D: kombotech

odpo:

MI: povinné azimuty (zkracovačky)

St: švýcarská hra s dokreslením mapy

D: okruhy SI (dva starty)

ve: výlet na hrad?!, protahování/rozbory po skupinkách podle pokynů trenérů

### Neděle 21.4.

dopo:

MI: Krátká trať, SI

St: Krátká trať, SI

D: Krátká trať, SI

odpo:

MI: kameny skály srázy (skupinky s výkladem)

St: kombotech, azimuty+housenky+?

D: Koncentrováková vrstevnicovka

ve: protahování/rozbory po skupinkách podle pokynů trenérů, pomlázky, barvení vajec

## **Pondělí 22.4.**

dopo:

MI,St,DD: týmovka – SI

Režim dne:

7:15-7:30 rozcvička

7:30-8:30 snídane (D od 8:00)

9:30 odchod/odjezd na dopolední trénink

12:00-13:00 oběd (D od 12:30)

15:00 odpolední trénink

18:00-19:00 večeře (D od 18:30)

19:30 teorie, rozbory

21:30 večerka (D 22:00)