USK Open 2016 – Program

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kdy | Kde | Jak | Co | Proč |
| Středa odpoledne | Pěšky 2,5km | 2 tratě „Middle“ a „Long“ +  2 výplňové okruhy „Clockwise“ a „Anticlockwise“ | Tréninkový závod  „Ukaž co umíš“ | Otestujeme si, jaké techniky kdo umí a zvládá. Večer si to ukážeme na rozboru. Z toho pak budeme vycházet ve zbytku soustředění, kdy se budeme učit něco nového. |
| Středa večer | Na chatě | pohromadě | Rozbor tréninkového závodu + povídání o tom, jak nám funguje hlava, proč v orienťáku děláme chyby a jak jim předcházet | Vysvětlíme si základní principy, na kterých je založená orientační technika a taktika, proč je tak důležité je pochopit a jak zapadají jednotlivé tréninky do celkového systému. |
| Čtvrtek dopoledne | Pěšky 1km | dvojice, 2 tratě „East“ a „West“ | Směrové koridory  „Rovně za nosem“ | Nácvik a zažití běhu podle buzoly, používat ho pravidelně a věřit mu jako orientační technice |
| Čtvrtek odpoledne | U chaty | po skupinách, stanoviště | Minikros  „Těžko na cvičišti“ | Nácvik běhu v různých terénech, zábava, odpočinek od mapy |
| Čtvrtek večer | Od chaty | každý sám, 2 tratě „Gryning“ a „Långanatten“ | Noční závod  „Nebul a makej“ | Prověřit základní techniky (hlavně ta buzola) i ve ztížených podmínkách, aktivní přístup, vzrůšo |
| Pátek dopoledne | Pěšky 1,5km | Ráno – kreslení map  4 okruhy každý sám „Galíková“, „Ceislarová“, „Ropek“, „Kozák“ | Okruhy- schémata  „Jaký si to uděláš, takový to máš“ | Plán a realizace. Vyčíst z mapy (přesně) to podstatné, nezatěžovat se zbytečnými detaily.  Hlavní trénink soustředění |
| Pátek odpoledne | U chaty | 2 týmy | Bojovka v lese (čelenky)  „Padnout za tým“ | Vyblbnutí v lese, společné zážitky, uvolnění, odpočinek |
| Pátek večer | Na chatě | pohromadě | hry | Aby byla sranda |
| Sobota dopoledne | pěšky start 0,5 cíl 1,5 km | každý sám, 2 tratě „Maja Alm“ a „Jerker Lysell“ | Downhill sprint (vynechávky)  „Běháme hlavou“ | I ve větší rychlosti nabíhat kontroly přesně a hledat tvar, ne lampion! Hodí se vždy, ale zvlášť při štafetách. |
| Sobota odpoledne | Pěšky 1km | Dvojice, 2 tratě „Gueorgiou“ a „Lundanes“ | Paměťové dvojice  „Brevity is the soul of wit“ | Zažití techniky z pátku. Načtení (správných) informací, plán a realizace. Čím jednodušší, tím lepší. Tentokrát s omezeným časem, ale zato s parťákem, co jistí. |
| Sobota večer | Na chatě | pohromadě | Párty  „Be yourself“ | Proč ne? |
| Neděle dopoledne | Od chaty | dvojic | Štafety 2x2 s restartem  „Rozbíhám i finišuju“ | Kontaktní trénink, zafixování toho, co jsme se naučili ve stresu a velké rychlosti. Příprava na štafety a družstva. |