

**OBO PAVA**

**Tréninkové skupiny**

**Jana Kostková**







**Mladší žáci 7 – 14 let**



# Trenéři Magda, Honza a Lucka

10 dívek a  
15 chlapců

Tréninky  
2x týdně



# Jaro, léto, podzim

- Trénujeme hlavně venku
- **Středa:** mapové tréninky
  - Využíváme OLM (okresní liga mládeže)
- **Čtvrtek:** běžecké tréninky (klubovna, atletický stadion Tyršák)
- O víkendu oblastní závody









- Na tréninky i závody jezdíme vlakem, autobusem
- OLM - nácvik práce s mapou a buzolou
- Tréninky jsou bez rodičů
- Skupina je otevřená novým zájemcům
- V létě máme 6-ti denní tábor
- Na podzim víkendové soustředění
- V zimě soustředění na horách
- Vše zábavnou formou, hry, důraz na všestrannost

Nadstavbou je SCD MSK, kde v roce 2024 bylo zařazeno 5 mladých běžců, v roce 2025 je to již 14 mladých závodníků

# Letní tábor a podzimní soustředění







# Letní tábor a podzimní soustředění

- Na tréninky v létě jezdíme na kole
- Hvězdice, okruhy, linie,...
- Hry v lese, stezka odvahy, koupání, cykloturistika...
- Na táboře vypomáhají dorostenci a junioři



# Zima - tělocvična

- Všestranný rozvoj
- Pohybové hry
- Trénink s mapou a mapové značky
- Posilování
- Míčové hry
- Pokračují také běžecké čtvrtěční tréninky venku s čelovkami







# Zimní soustředění běžky

- Děti se učí základy pohybu na běžkách, včetně mazání
- Přednášky o tom, jak se chovat na horách





**Starší žáci (DH14 druhým rokem), dorost a junioři**





# Trenéři Mirek, Filip

8 dívek a  
8 chlapců

Tréninky  
3-4x týdně



# Organizace tréninků

- **Pondělí** – volno
- **Úterý** – atletický trénink na dráze (jaro až podzim) - rychlost, tempo
- **Středa** – mapový trénink, OLM (jaro až podzim)  
tělocvična (zima) – rozklus, ABC, posilování nebo opičí dráha, florbal
- **Čtvrtek** – běžecký trénink (od klubovny)
- **Pátek** – v zimě trénink v hale (místo úterní dráhy) - rychlost, tempo
- **Sobota + neděle** – závody
- **Neděle** – v zimě vytrvalostní trénink v kopcovitém terénu 60 – 90 minut



# Trénují?

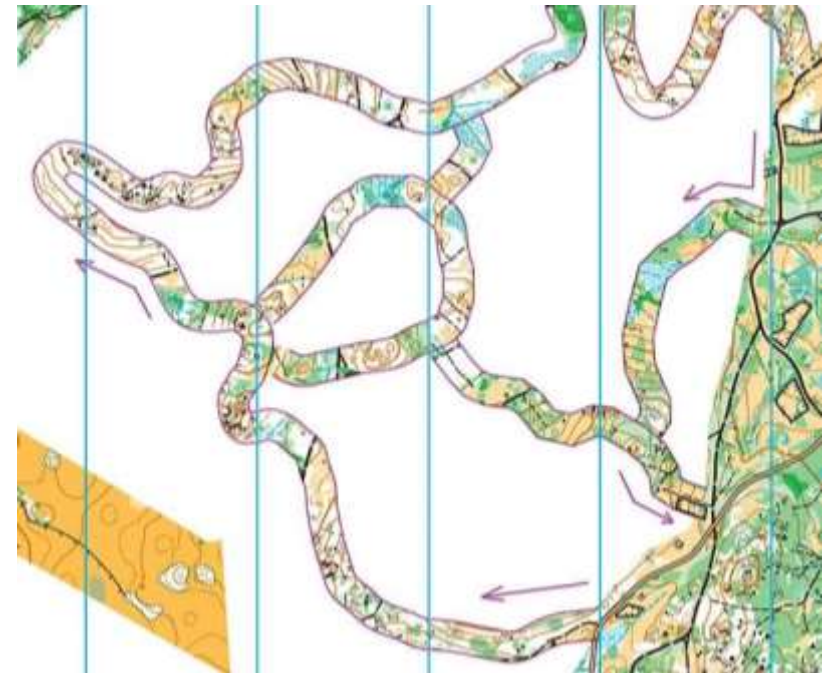
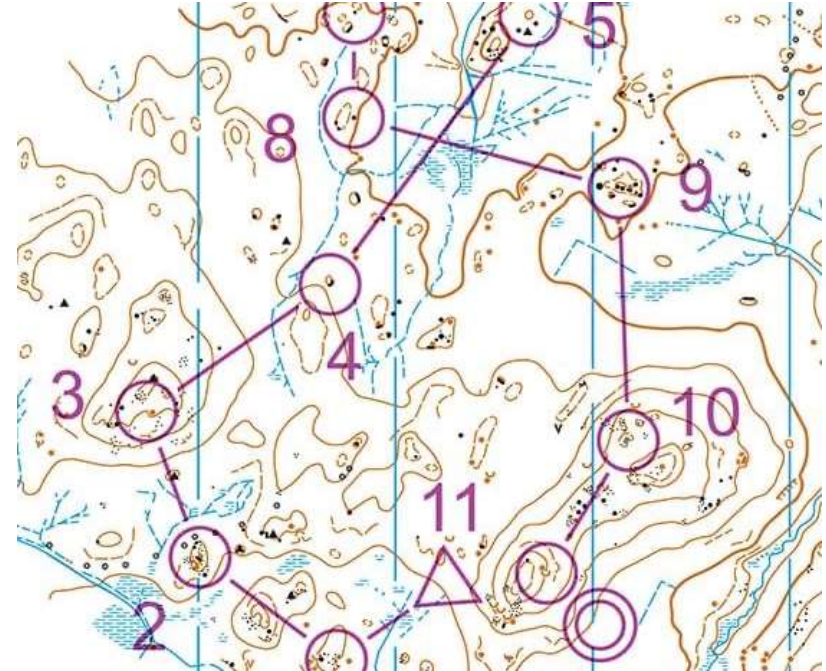
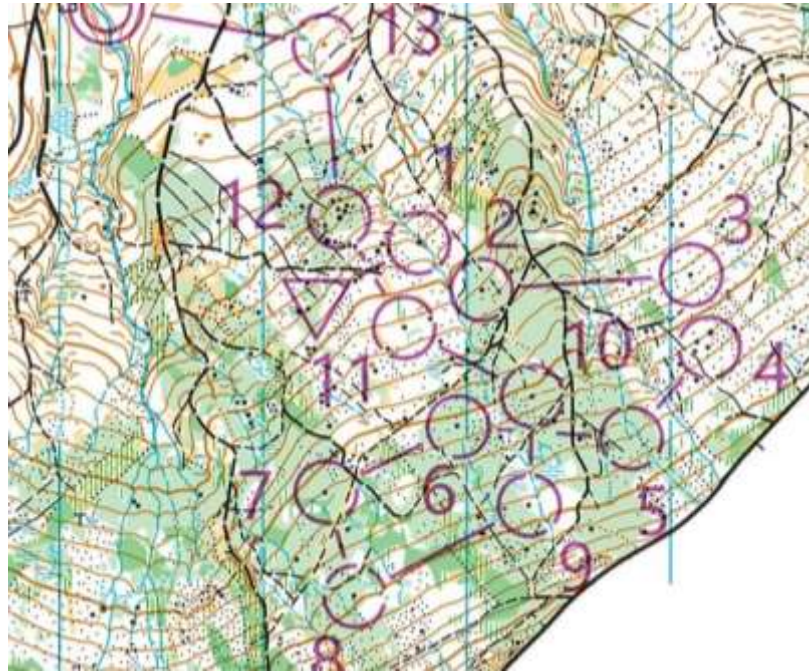
- **Starší žáci** chodí pravidelně, středoškoláci chodí již spíše sporadicky – někteří trénují individuálně (třeba s atlety...), někteří se pomalu od tréninku vzdalují
- **Junioři** – většinou individuální trénink, studium na VŠ mimo Opavu
- Společná soustředění s TSM a SCM MSK a Hanácké oblasti



# Soustředění (společné s TSM a SCM)

- Zima – laktátové zátěžové testy v Mohelnici
- Jaro (únor/březen) - mapové soustředění Španělsko
- Duben/květen – příprava v domácích terénech na nadcházející závody
- Červenec – Vysoké Tatry – objemová příprava po jarní sezóně (kombinace turistiky a rychlejší tréninky)
- Srpen – Švédsko/Slovensko – zahraniční mapové soustředění
- Prosinec – Španělsko/Teneriffe – mapově různorodé technicky náročné tréninky v zahraničních terénech









**Povodně v Opavě změnily naše plány, ale trénujeme dál 😊**

**Nemáme klubovnu, nemáme plot, nejsou tělocvičny,...vše bylo vytopeno 😞**

**Tělocvičnu jsme nakonec sehnali náhradní, změnili místo čtvrtěčných tréninků, obnovujeme naše tréninkové zázemí – moc děkujeme za pomoc spřáteleným oddílům a všem, kteří přispěli na obnovu našeho zázemí 😊**