

BILTEN

TK3/2015 – Kras

21. – 23. februar 2015

Kdor pametno trenira, bo napredoval!

Splošne informacije

Nastanjeni bomo v Mladinskem hostlu v Pliskovici. Za prehrano bo poskrbljeno (3 obroki dnevno). Prvi organiziran obrok je večerja v soboto, zadnji pa kosilo v ponedeljek. Malice in kak priboljšek si zagotovite sami.

Skupina Multipraktivov

Mentorji, pomočniki in udeleženci:
Jan, Jona, Rok, Nejc, Andrej, Klemen in Ajda

Obvezna oprema

Orientacijska oprema (kompas, čip, sveže noge, oblačila, superge, GPS, če ga imaš), topla oblačila, brisača, kakšen prigrizek, plastenka.

Posebna oprema (pogoj za udeležbo na TK!!!)

-Zvezek za analize

-Analiza tekme/treninga s katerim si najbolj zadovoljen

Obvezno do 18. 2. sporoči, če imaš kakšno posebnost pri prehrani!

Večere bomo preživeli ob prijetnih analizah, debati o dobri analizi, analiziranju kart prihajajočih večjih tekmovanj. Pogledali bomo kakšni so naši načrti treniranja in cilji v letu 2015.

Telefon za klic v sili: 031 601 696 (Jan).

Urnik priprav

SOBOTA, 21. 2. 2015

9:30 zbor T1
10:00 start T1
 malica iz popotne torbe
14:00 zbor T2
 večerja
 analiza ali predvanja
22:00 spanje

NEDELJA, 22. 2. 2015

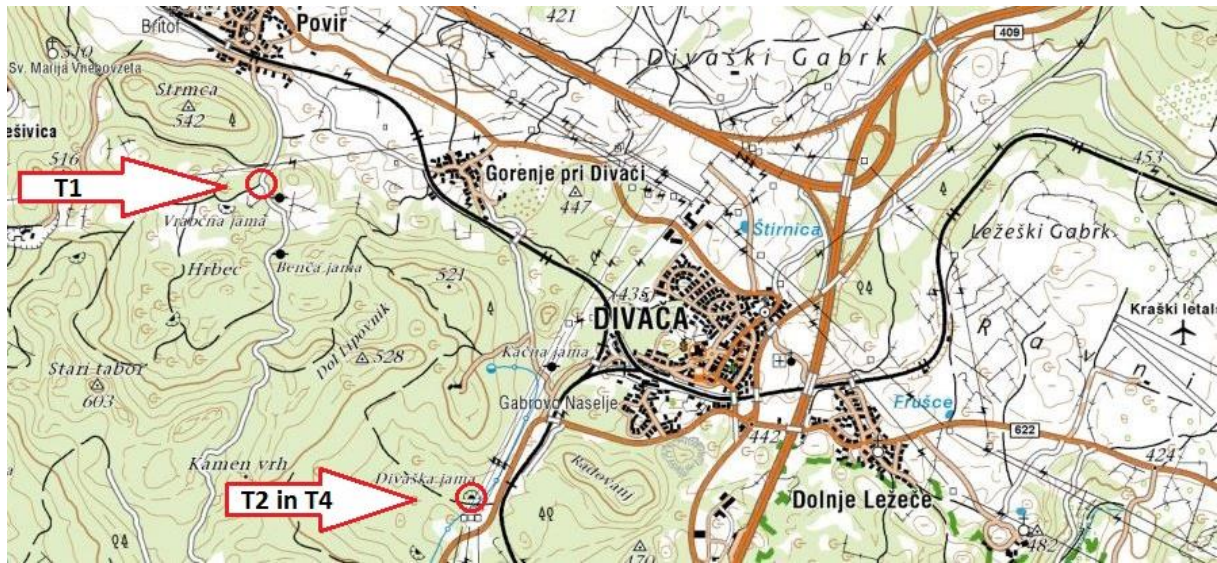
7:00 jutranja telovadba
7:30 zajtrk
9:30 zbor T3
 kosilo
14.30 zbor T4
 večerja
 analiza ali predvanja
22:00 spanje

PONEDELJEK 23. 2. 2015

7:00 jutranja telovadba
7:30 zajtrk
9:30 zbor T5
 kosilo
14.00 zbor T6

Lokacije treningov

Zbirna mesta T1, T2 in T4



Zbirni mesti T3 in T5



Zbirno mesto T6



Natančneje o treningih

Sobota, 21. 2. 2105

Trening 1	Sobota - Menjavanje tempa
Zbor	10:00
Parking	Ob cesti, ki pelje do zbirališča
Zbirališče	Povezava
Karta	Divaška jama (2014)
SportIdent	DA
Ideja	Trening ima poudarek na raznolikosti ritma. Lahki etapi sledi nekaj težkih etap. Cilj trasiranja je, da vas zavede s preprostostjo ali zahtevnostjo etap. Ne se dat! Vzorec se večkrat ponovi.
Proge	A=4,9km (24KT) - prijavljeni v B kategorijo lahko skrajšajo trening C=2,9km (10KT)
Analiza	V parih po treningu ali zvečer
Traser	Jaka Piltaver

Trening 2	Sobota - Popolna pozornost - Težak Middle
Zbor	14:00
Parking	Parkirišče Divaška jama
Zbirališče	Parkirišče Divaška jama
Karta	Divaška jama (2014)
SportIdent	NE
Ideja	Poudarek je na pritisku čez cel trening. Če je bilo dopoldan nekaj lažjih etap, jih tukaj ne bo. Ne bo pomembno kdo bo najhitrejši, temveč kdo bo obdržal koncentracijo.
Proga	A=3,7km (17KT) B=2,7km (10KT) C=3,0km (7KT)
Analiza	V parih po treningu ali zvečer
Traser	Jaka Piltaver

Nedelja, 22. 2. 2105

Trening 3	Nedelja - Intervali
Zbor	9:30
Parking	Parkirišče na začetku vasi
Zbirališče	Pred Mladinskim hostlom Pliskovica
Karta	Krajna vas (2013)
SportIdent	DA
Ideja	Kar obljublja trening, je obilo štartne napetosti, hitrih štartov z mislijo, da pred nami ni le ena točka temveč 2-3. Zanesljivost štartov vam bo dala vpogled, če je to morda pomembna vsebina prihajajočih treningov .
Proga	A=9 x 0,3-0,6km (2-3KT) Prijavljeni v B in C boste lahko spustili kakšen interval ali pa odtekli vse. Po želji.
Analiza	V parih po treningu ali zvečer
Traser	Jaka Piltaver

Trening 4	Nedelja - Dolge
Zbor	14:30
Parking	Parkirišče Divaška jama
Zbirališče	Parkirišče Divaška jama
Karta	Divaška jama (2014)
SportIdent	DA
Ideja	Največkrat delamo napake na težjih etapah, na daljših pa ponavadi izgubimo največ. Trening načrtovanja in odločitev, otežen z malce zahtevnejšim terenom.
Proga	A=5,7km (8KT) B=4,1km (7KT) C=3,6km (7KT)
Analiza	V parih po treningu ali zvečer
Traser	Jaka Piltaver

Ponedeljek, 23. 2 2015

Trening 5	Ponedeljek - Trening tekma - Srednja
Zbor	9:30
Parking	Parkirišče na začetku vasi
Zbirališče	Pred Mladinskim hostlom Pliskovica
Karta	Krajna vas (2013)
SportIdent	DA
Ideja	Umirjeno, ampak zares! Hitrejši, a detajlen teren. Da vidimo kje smo trenutno. Za mladince bo to priložnost, da pokažejo koliko je trening čez zimo dodal k njihovi kakovosti.
Proga	A=4,5km (14KT) B=2,8km (8KT) C=1,7km (5KT)
Analiza	V parih po treningu ali doma
Traser	Jaka Piltaver

Trening 6	Ponedeljek - Koridor
Zbor	14:00
Parking	Parkirišče v Dobravljah
Zbirališče	Parkirišče v Dobravljah
Karta	Kazlje-Utovlje (2013/2012)
SportIdent	NE
Ideja	Koridor je že v osnovi miselno težak trening. Cilj treninga je da vedno vemo kje smo.
Proga	A=5,1km B=5,1km ali 3,6km - lahko krajšajo progo C=5,1km ali 3,6km - lahko krajšajo progo in imajo zamegljeno ozadje
Analiza	Doma. Za tiste, ki imate GPS predlagam da doma najprej na roko vrišete svojo pot na karto. potem pa čez dodate še GPS sled. Dobro ujemanje je dober znak :)
Traser	Jaka Piltaver