

Lietuvos orientavimosi sporto bėgte rinktinės 2017 metų pasirengimo planas

Suaugusių rinktinės prioritetiniai startai:

- Baltijos šalių čempionatas Lietuvoje (gegužės 20-21 d.)
- Pasaulio kariškių čempionatas Suomijoje, Lappeenranta (birželio 9-15 d.)
- Pasaulio čempionatas Estijoje, Tartu (birželio 30 – liepos 7 d.)
- Pasaulio taurės etapas Latvijoje, Cesis (rugpjūčio 25-27 d.)

Jaunimo rinktinės prioritetiniai startai:

- Baltijos šalių čempionatas Lietuvoje (gegužės 20-21 d.)
- Pasaulio jaunimo čempionatas Suomijoje (liepos 9-16 d.)
- Baltijos šalių jaunimo taurė, Švedija (spalio 21-22 d.)

Savaitgalinės stovyklos

Parengiamuoju laikotarpiu sausio – balandžio mėnesiais numatomos rengti savaitgalinės mokomosios treniruočių stovyklos, kurių metu būtų akcentuojamos tam tikros disciplinos (sprintas, estafetės, ilga).

Savaitgalių stovyklų tvarkaraštis:

Vasario 3-5 d. Druskininkai

Vasario 24-26 d. Vilnius

Kovo 18-20 d. Šiauliai

Bendros treniruotės

Parengiamuoju laikotarpiu gruodžio – balandžio mėnesiais numatomos rengti bendros greičio treniruotės Vilniuje, lengvosios atletikos manieže. 1 kartą į mėnesį rekomenduojamas kontrolinis bėgimas vyrams ir moterims (pvz. Xtrasa ar pan.).

Stovykla Estijoje/Suomijoje balandžio 15-20 dienomis

Stovykla inicijuojama Lietuvos kariuomenės Sporto klubo (pagarba jiems!). Stovykla skirta pasirengti Pasaulio kariškių čempionatui ir Pasaulio čempionatui Estijoje. Stovyklos metu siekiama susipažinti su vietove, vystyti technines ir fizines savybes. Finansavimo sąlygos paaiškės iki balandžio 1 d.

Pagrindinė stovykla Estijoje gegužės 21-28 dienomis

Tikslinė stovykla Estijoje rengiantis pasaulio čempionatui. Stovyklos metu siekiama susipažinti su vietove, vystyti technines ir fizines savybes. Kontrolinių treniruočių metu bus galimybė prabėgti kitų nacionalinių rinktinių atrankinių trasas. Finansavimo sąlygos paaiškės iki gegužės 1 d.

Stovykla Latvijoje rugsėjo – spalio mėnesiais

Stovykla skirta geriau pasirengti 2018 metų Pasaulio čempionatui.

PASTABA: 2017 metų pasirengimo planas sezono eigoje gali keistis, priklausomai nuo finansavimo ir galimybių dalyvauti stovyklose ar varžybose. Finansavimo schema ir sportininkų kviečiamų į stovyklas sąrašas bus skelbiamas sezono eigoje.