

Program letní akademie MTBO & LOB 2015 – Sklárna, Plzeň

28.6. – 6.7. 2015

Neděle 28.6.

- 12:00 – 16:00 individuální příjezd na Sklárnou
- 17:00 – 18:00 úvodní MTBO trénink „Sklářova skulptura“ (koridor neboli had) 40 – 60 minut mírnou intenzitou
- 19:30 – 21:00 seznamovací aktivity
- 21:00 – 22:00 Workshop: „mentální dovednosti v MTBO“ – co vše můžeš naučit svoji hlavu

Pondělí 29.6.

- 7:30 – 8:00 probuzení na kole
- 9:30 – 11:00 Technika jízdy I. Škola hrou – nevídané cviky na kole v areálu
- 11:30 – 12:00 Workshop: „Údržba kola“ – praktické tipy a triky
- 12:00 – 15:00 Volno – oběd a případně koupání
- 15:00 – 16:00 MTBO trénink „FOP = Free Order Paměťák“ 30 – 40 minut mírnou intenzitou
- 17:00 – 18:00 MTBO trénink „Sprint“ (s využitím paměti) 30 – 40 minut intenzivně
- 21:00 – 22:00 Workshop: Výživa a sport – základní principy, tipy a triky (cyklistika a běžky)

Úterý 30.6.

- 7:30 – 8:00 probuzení na kole
- 9:30 – 10:30 Technika jízdy II. – překonávání překážek (drop, výjezd, vlna – práce s těžištěm)
- 11:00 – 12:30 MTBO trénink „Šťastná trefa“ – polopaměťák 40 – 60 minut intenzivně
- 12:30 – 15:00 Volno – oběd a případně koupání
- 15:00 – 16:00 MTBO trénink „Sudá a lichá“ dvojice 30 – 40 min mírnou intenzitou

- 19:00 – 21:00 MTBO eliminátor (dle možností areálu)

Středa 1.7.

- 7:30 – 8:00 probuzení výklusem a tahání gum
- 10:00 – 11:15 napodobivé cvičení lyžaře běžce – technika, koordinace
- Odpoledne TVO – přesun do Plzně (vlakem s kolem, věci zajištěným autem)

Čtvrtek 2.7.

- I. E MTBO Plzeň - middle
- Odpoledne – KL (technika, video)
- Večer – video-analýza techniky

Pátek 3.7.

- II. E MTBO Plzeň – MČR sprint
- Odpoledne – kvadriatlonové štafety nebo kanoistika – technika, síla „upper body“

Sobota 4.7.

- III. E MTBO Plzeň - middle
- Odpoledne – KL (technika)

Neděle 5.7.

- IV. E MTBO Plzeň - long
- Odpoledne – KL (technika, video)
- Večer – video-analýza techniky

Pondělí 6.7.

- V. E MTBO Plzeň – semi-free order middle (handicap start)
- Oběd, zhodnocení akademie, odjezd domů

Ubytování: Sklárna povlečené postele, Plzeň – Bolevec (kemp Ostende) vlastní stan, spacák, karimatka (na sdílení stanu se domluvte) – k dispozici úschovna kol

Stravování: Sklárna (snídaně, obědy, večere, svačina), Ostende (snídaně, obědy, večere)

Vybavení: horské kolo (pláště o minimální šířce 1,5“) s mapníkem, SI čip, gumy na posilování, přilba, plavky, základní servisní materiál (duše, pumpička, montpáky – sebou v ledvince do lesa), boty na běhání, do Plzně pak kolečkové lyže na skejt, lyžařské boty a hole s hrotem z tvrdokovu.

Platby: členové RDJ a VD 1000,- Kč, ostatní 2500,- Kč

Realizační tým: Meloun, Vegan, Kouřa