

CAMP OD HOLEK PRO HOLKY 2024

12.7.-14.7. 2024

Časový harmonogram:

Víkendový program pro holky. Každý den je plný techniky a ježdění na trailech. V rámci programu trénujeme techniku ve skillparku, jezdíme na trailech + čas mimo kolo věnujeme cvičení po kole, dobrému jídlu a video coachingu. Součástí celého programu je také krátký výlet na kole, "jak se starat o své kolo", cyklistické rehabilitační cvičení, vyvážená strava, dobrá káva a pohoda ve společnosti dalších holek.

● Pátek 14:00 - 18:00

- příjezd
- bike check
- úvod do techniky na horském kole, základy zatáčení a jízdy v terénu
- večeře

● Sobota

- 9:00 - 12:00: **dopolední program/** skill park (technika, trénink zatáčení, rovnováhy, skákání, klopenek).
- 12:00 - 13:00: **oběd Bufet pod Stadionem**
- 13:00 - 16:00: **odpolední program/** jízda v terénu - trailly + trénink skoků, program bude přizpůsobený úrovni skupiny
- 18:00 grilování
- po večeři: promítání videí v celého dne, video coaching

● Neděle 9:00 - 15:00

- 9:00-12:00: trailly, trénink v terénu toho, co se naučíte během soboty
- 12:00-13:00: **oběd Bufet pod Stadionem**
- 13:00-15:00: trénink skoků