

PROGRAM – DO SEDEL!

Termín	Čas	Místo	Aktivita	Vedení
16. 6. čtvrtek	9:30	Chata Mulda	Příjezd účastníků kempu	
	10:00 – 12:00	Pec pod Sněžkou a okolí	Dopolední Bikový trénink – MTB (bike abeceda)	Kristián Hynek
	12:00 – 13:00	Chata Mulda	Oběd	
	14: 00 – 16:30	Pomezní boudy a okolí	Odpolední bikový trénink	Kristián Hynek
	17:00 – 18: 00	Chata Mulda	Přednáška - plánování a evidence sportovního tréninku	Svatopluk Henke
	18:00	Chata Mulda	Večeře	
	19:00	Chata Mulda	Beseda - o Cape Epic a světových bike podnicích	Kristian Hynek
17. 6. pátek	7:00	Okolí chaty (Černá hora)	Volba aktivity: strečink – kompenzační cvičení nebo běh	Michal Stark, Kristián Hynek, Hanka Topolovová
	8:00	Chata Mulda	Snídaně	
	9:00 – 11:30	po stopách závodu – Krakonošův maraton	Bikový trénink	Kristián Hynek
	12:00 – 13:00	Chata Mulda	Oběd	
	14:00 – 16:00	Krkonoše	Bikový trénink	Kristián Hynek
	17:00 – 18:00	Chata Mulda	Přednáška - technické okénko – základní servis, trendy v cyklistickém vybavení	Rock machine, Superior
	18:00	Chata Mulda	Večeře	
19:00	Chata Mulda	Beseda – Para cyklistika pohledem Michala Starka	Michal Stark	
18. 6. sobota	7:00	Okolí chaty (Černá hora)	Volba aktivity: strečink – kompenzační cvičení nebo běh	Michal Stark, Kristián Hynek, Hanka Topolovová
	8:00	Chata Mulda	Snídaně	
	9:00 – 11:30	Krkonoše	Silniční skupinový trénink	Michal Stark
	12:00 – 13:00	Chata Mulda	Oběd	
	14:00 -16:00	Chata Mulda	Přednáška - Silniční a trénink Bikový/ silniční skupinový trénink (dle výběru) s hostem – překvapení	Michal Stark
	18:00	Chata Mulda	Večeře	
	19:00	Chata Mulda	Beseda s osobností - překvapení	
19. 6. neděle	7:00	Okolí chaty (Černá hora)	Volba aktivity: strečink – kompenzační cvičení nebo běh	
	8:00	Chata Mulda	Snídaně	Michal Stark
	9:00 – 11:30	Krkonoše	Bikový/ silniční skupinový trénink (dle výběru)	
	12:00	Chata Mulda	Oběd	Michal Stark
	13:00	Ukončení kurzu	Odjezd	