

Podzimní MTBO akademie 2021

Tentokrát na téma „Jak být rychlý na kole“

Oč jde? Bude to třídní trénink pod vedením profesionálních trenérů XC z Brna. Bude zaměřen jak na posilování a „suchou přípravu“ v tělocvičně, tak hlavně na techniku jízdy (dle počasí je to preferovaná aktivita), kdy budeme využívat závodních tratí v areálu brněnského výstaviště. Zároveň trenéři chystají i trochu teorie pro ty, kteří se chtějí dozvědět něco více o tom, jak správně trénovat a připravovat se přes zimu na další sezónu.

Termín: 12.-14.11. Brno

Sraz: pátek 12.11. v 16:30 -17:00 tělocvična Kotlářská 655/4

Ukončení: neděle 14.11 v 15:30 tělocvična Kotlářská 655/4

Ubytování: spacák + karimatka v tělocvičně

Stravování:

SO – snídaně, přes poledne svačina, večer teplá večeře v restauraci

NE – snídaně, přes poledne svačina

na PÁ večer stravu nezajišťujeme, dispozici ale bude pití, čaj, ... prosíme účastníky, aby měli večeři připravenou z domova. S sebou si vezměte hrnek a příbor.

Kromě ubytování bude tělocvična sloužit i pro trénink bez kola.

Cena: 350 Kč strava a ubytování + účastnický poplatek 300 Kč (pokud se budou chtít „Brňáci“ a nebudou využívat stravování a ubytování, platí jen účastnický poplatek. Cena platí jen pro účastníky s platnou registrací MTBO 2021. Pro ostatní účastníky je účastnický poplatek 900 Kč (registrovaným členům ČSOS dotuje akci svaz). Platbu proveďte na účet **1019715596/6100 nejpozději do 10. 11. 2021.**

Vybavení: oblečení, obuv do tělocvičny, horské kolo a adekvátní oblečení. Mapník ani čip nejsou potřeba.

PROGRAM:

Chystáme dvě tréninkové skupiny. Jedna 11-14 let, druhá 15-18 let

Přesný program bude doladěn po dohodě s trenéry a hlavně dle počasí. Přibližně by to mohlo vypadat následovně:

PÁ od 17:15 proběhne trénink v tělocvičně s následnou přednáškou k trénování. Konec 22:00

SO dle počasí dopolední a odpolední trénink techniky (cca 2-3) hod + večerní tělocvična a přednáška

NE dle počasí dopolední a odpolední trénink techniky

Info: Saša Toloch 603830727, Tomáš Zrník 605876555

Přihlášky: <https://oris.orientacnisporty.cz/Zavod?id=6717> do 9.11. 2021

Kapacita akce je 30 účastníků do 18 let