

KEMP _UK FTVS

MTB, silniční kola _Lety u Prahy – 3.11 – 6.11. 2022

Termín	Čas	Místo	Aktivita	Vedení
čtvrtek	9:h00od	Lety u Prahy MMX Pivotel – Pivovar s hotelem a restaurací	Příjezd účastníků kempu	
MTB den	10: 00 – 12 hod	Okolí Lety	Dopolední Bikový trénink – MTB (bike abeceda)	Kristián Hynek
	12:00 – 13:00hod		Oběd – individuální	
	14: 00 – 16:30hod	Okolí Lety	Odpolední Bikový trénink	Kristián Hynek
	17:00 – 18: 00 hod	MMX Pivotel – Pivovar s hotelem a restaurací	Přednáška - plánování a evidence sportovního tréninku 1	Svatopluk Henke
	18:00 hod		Večeře – individuální	
	19:00 hod		Beseda - o Cape Epic a světových bike podnicích	Kristian Hynek
pátek	7:00hod		Volba aktivity: Strečink – kompenzační cvičení nebo Běh	Hanka Topolovová
	8:00hod	MMX Pivotel – Pivovar s hotelem a restaurací	Snídaně – společná je v ceně kurzu	
	9:00 – 11:30hod	Okolí Lety	Silniční i Bikový trénink (možnost výběru)	Kristián Hynek a Michal Stark
	12:00 – 13 hod		Oběd – individuální	
	14:00 – 16:00hod	Okolí Lety	Silniční i Bikový trénink (možnost výběru)	Kristián Hynek a Michal Stark
	17:00 – 18: hod	MMX Pivotel – Pivovar s hotelem a restaurací	Přednáška - technické okénko – základní servis, trendy v cyklistickém vybavení	Rock machine, Superior
	18:00hod		Večeře – individuální	
	19: 00 hod	MMX Pivotel – Pivovar s hotelem a restaurací	Beseda – Para cyklistika pohledem Michala Starka	Michal Stark,
sobota	7:00hod		Volba aktivity: Strečink – kompenzační cvičení nebo Běh	Hanka Topolovová

KEMP _UK FTVS

MTB, silniční kola _Lety u Prahy – 3.11 – 6.11. 2022

	8:00hod	MMX Pivotel – Pivovar s hotelem a restaurací	Snídaně – společná je v ceně kurzu	
	9:00 – 11:30hod		Silniční skupinový trénink	Michal Stark
	12:00 – 13 hod		Oběd - individuální	
	14:00 - 16hod	Okolí Lety	Bikový/ silniční skupinový trénink (dle výběru)	Kristián Hynek a Michal Stark
	18:00hod		Večeře – individuální	
	19:00 hod	MMX Pivotel – Pivovar s hotelem a restaurací	Přednáška - Silniční a trénink	Michal Stark
19.6. neděle	7:00hod	Okolí chaty (Černá hora)	Volba aktivity: Strečink – kompenzační cvičení nebo Běh	Hanka Topolovová
	8:00hod	MMX Pivotel – Pivovar s hotelem a restaurací	Snídaně - společná je v ceně kurzu	
	9:00 – 11:30hod		Bikový/ silniční skupinový trénink (dle výběru)	Michal Stark
	12:00 hod		Oběd – individuální	
	13:00 hod	Ukončení kurzu	Odjezd	

Odkazy

Ubytování: [MMX Pivotel – Pivovar s hotelem a restaurací](#)

Místo kurzu: [Lety - Oficiální stránka obce Lety \(obec-lety.cz\)](#)