



Časový plán - Endurokemp sústredenie Malacky

Piatok					Sobota/ Nedeľa				
9:30	-	10:00	registrácia jazdcov (prebierka)	30 min	9:30	-	10:00	registrácia jazdcov (prebierka) individuálne konzultácie s kondičným trénerom	30 min
10:00	-	10:15	rozprava	15 min	10:00	-	10:15	rozprava	15 min
10:15	-	10:30	rozcvička (v motocyklovom oblečení)	15 min	10:15	-	10:30	rozcvička (v motocyklovom oblečení)	15 min
10:30	-	11:45	zoznámenie sa s traťou Gregy Hot Lap** (rozdelenie do skupín A/B)	1 60 min jazda 15 min pauza	10:30	-	11:45	zoznámenie sa s traťou Gregy Hot Lap** (rozdelenie do skupín A/B)	1 60 min jazda 15 min pauza
11:45	-	12:15	skupina A - tréning na trati skupina B - inštruktáž na trati	2 20 min jazda 10 min pauza	11:45	-	12:15	skupina A - tréning na trati skupina B - inštruktáž na trati	2 20 min jazda 10 min pauza
12:15	-	12:45	skupina B - tréning na trati skupina A - inštruktáž na trati	3 20 min jazda 10 min pauza	12:15	-	12:45	skupina B - tréning na trati skupina A - inštruktáž na trati	3 20 min jazda 10 min pauza
12:45	-	13:45	obedná prestávka workshop pri hlavnom stane	60 min	12:45	-	13:45	obedná prestávka workshop pri hlavnom stane individuálne konzultácie s kondičným trénerom	60 min
13:45	-	14:15	skupina A - tréning na trati skupina B - inštruktáž na trati	4 20 min jazda 10 min pauza	13:45	-	14:15	skupina A - tréning na trati skupina B - inštruktáž na trati	4 20 min jazda 10 min pauza
14:15	-	14:45	skupina B - tréning na trati skupina A - inštruktáž na trati	5 20 min jazda 10 min pauza	14:15	-	14:45	skupina B - tréning na trati skupina A - inštruktáž na trati	5 20 min jazda 10 min pauza
14:45	-	16:00	skupina A,B - spoločná inštruktáž na trati	6 60 min jazda 15 min pauza	14:45	-	16:00	skupina A,B - spoločná inštruktáž na trati	6 60 min jazda 15 min pauza
16:00	-	16:30	skupina A,B - voľné jazdy na trati	7 20 min jazda 10 min pauza	16:00	-	16:20	skupina A,B - voľné jazdy na trati	7 20 min jazda 10 min pauza
16:30	-	17:00	bezlicenčný pretek - MotoŠtrbek Region Cup*	20 min + 1 kolo pretek max. 30 min	16:30	-	17:00	bezlicenčný pretek - MotoŠtrbek Region Cup*	20 min + 1 kolo pretek max. 30 min
17:10	-	17:25	ukončenie a vyhodnotenie sústredenia	15 min	17:10	-	17:25	ukončenie a vyhodnotenie sústredenia individuálne konzultácie s kondičným trénerom	15 min

*** Pitný režim - nealko nápoje, Red Bull *** Občerstvenie - ovocie, keksíky *** Technické zázemie priamo na trati ***

*** Endurokemp je otvorený pre všetky výkonnostné kategórie (hobby - profi) *** Endurokemp prebieha za každého počasia ***

*** **Gregy Hot Lap - najrychlejšie merané kolo na oči, ocenenie prvých 3. jazdcov na konci dňa *** Kondičný tréner bude k dispozícii, iba na vybrané podujatia a dni ***

*** *Bezlicenčný pretek MotoŠtrbek Region Cup, vypísaný na 20min + 1 kolo (účasť dobrovoľná, ocenenie 1.-3. miesta, bez rozdielu skupín, štartovné zahrnuté v cene dňa) ***

