

Kolarstwo szosowe

Odpowiedzialny: Zbigniew Gucwa

	Poniedziałek (12.07.2021)	Wtorek (13.07.2021)	Środa (14.07.2021)	Czwartek (15.07.2021)	Piątek (16.07.2021)	Sobota (17.07.2021)	Niedziela (18.07.2021)	Poniedziałek (19.07.2021)	Wtorek (20.07.2021)	Środa (21.07.2021)	Czwartek (22.07.2021)	Piątek (23.07.2021)	Sobota (24.07.2021)	Niedziela (25.07.2021)	Poniedziałek (26.07.2021)
	PRZYJAZD							WYJAZD OPCJA TYGODNIOWA							WYJAZD OPCJA 2-TYGODNIOWA
7:00	X	ROZRUCH			X	ROZRUCH						X	ROZRUCH		
	X	7:00 - 10:00 ŚNIADANIE													
	X	7:00 - 9:00 LUNCH BUFFET													
9:00	X	Spotkanie organizacyjne + Trening zadaniowy* 2:30h w terenie pagórkowatym Sant Feliu de Guixols	Trening specjalistyczny* 1 - 5 podjazdów klasztor Sant Grau d'Ardenya	Trening wytrzymałościowy* 3h - 5h w terenie pagórkowatym Santa Pellaia	DZIEŃ WOLNY lekka przejażdżka (opcjonalnie)	Trening wytrzymałościowy* Rocacorba ≈ 6h Banyoles ≈ 5h Girona ≈ 4h Sant Feliu de Guixols ≈ 2:30h	Trening w formie wyścigu + Trening wytrzymałościowy* podjazd do klasztoru Sant Grau d'Ardenya (w odstępach czasowych) + 2h - 4h Caldes de Malavella	Trening wytrzymałościowy* 2:30h - 5h Vilobi d'Onyar	Trening wytrzymałościowy* 3h - 5h Els Angels	Trening wytrzymałościowy* 2:30h - 5h tzw. "Strade Bianche" (odcinki szutrowe)	Trening wytrzymałościowy* 3h w terenie pagórkowatym Roca de Malvet	DZIEŃ WOLNY lekka przejażdżka (opcjonalnie)	Trening wytrzymałościowy* Mare de Deu del Mont ≈ 6h Esponella ≈ 5h Girona ≈ 4h Sant Feliu de Guixols ≈ 2:30h	Trening specjalistyczny* 1 - 5 podjazdów klasztor Sant Grau d'Ardenya	X
17:00	X	STRETCHING	Trening specjalistyczny na siłowni	YOGA	X	PILATES	STRETCHING	Trening specjalistyczny na siłowni	YOGA	PILATES	STRETCHING	X	Trening specjalistyczny na siłowni	YOGA	X
		18:30 - 21:00 KOLACJA													
21:00	Spotkanie organizacyjne	PROGRAM ROZRYWKOWY	Triathlon-Video	DISCO	PROGRAM ROZRYWKOWY	PREZENTACJA Żywnienie w sporcie	PROGRAM ROZRYWKOWY	Cycling-Video	PROGRAM ROZRYWKOWY	OWS-Video	DISCO	PROGRAM ROZRYWKOWY	PREZENTACJA Trening i jego najważniejsze aspekty	Spotkanie podsumowujące	X