

# MTB

Odpowiedzialny: Łukasz Komar

	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 7:00 - 9:00 LUNCH BUFFET													
	X	Spotkanie organizacyjne + Trening zadaniowy*	Tour	Trening specjalistyczny*	DZIEŃ WOLNY	Trening wytrzymałościowy*	Trening w formie wyścigu + Przejazdźka	Trening wytrzymałościowy*	Single Tracks Tour	Tour wytrzymałościowy* (etap królewski)	Trening zadaniowy*	DZIEŃ WOLNY	Trening specjalistyczny*	Trening specjalistyczny*	
9:00	X	<b>2:30h</b>	<b>4h - 4:30h</b> (z przerwą)	<b>3h</b>	lekka przejażdżka (opcjonalnie)	<b>4:30h - 5h</b> (z przerwą)	podjazd do klasztoru Sant Grau d'Ardenya (w odstępach czasowych) + <b>2h</b> lekka przejażdżka	<b>5h</b> (z przerwą)	<b>4:30h - 5h</b> (z przerwą)	<b>5h</b> (z przerwą)	<b>2:30h - 5h</b> (z przerwą)	lekka przejażdżka (opcjonalnie)	<b>3h</b>	<b>3h</b>	X
		Puig de ses Cadiretes przewyższenie: <b>1100m</b>	Mont Clar przewyższenie: <b>1500m</b>	Technika - Giverola przewyższenie: <b>1000m</b>		Castell Solius przewyższenie: <b>1300m</b>		Pedralta przewyższenie: <b>1500m</b>	Rosamar przewyższenie: <b>1000m</b>	Sant Grau - Llagosterra przewyższenie: <b>1500m</b>	Lloret przewyższenie: <b>1000m</b>		Technika - Giverola przewyższenie: <b>1000m</b>	Single tracks - Tossa de Mar przewyższenie: <b>900m</b>	
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														X
21:00	Spotkanie organizacyjne	PROGRAM ROZRYWKOWY	Triathlon-Video	DISCO	PROGRAM ROZRYWKOWY	PREZENTACJA Żywnie w sporcie	PROGRAM ROZRYWKOWY	Cycling-Video	PROGRAM ROZRYWKOWY	OWS-Video	DISCO	PROGRAM ROZRYWKOWY	PREZENTACJA Trening i jego najważniejsze aspekty	Spotkanie podsumowujące	X