



AČR MOTO CAMP 19. 7. – 26. 7. 2014



MÍSTO POBYTU: rekreační středisko Nová louka, Albrechtice nad Vltavou
(www.novalouka.cz)

UBYTOVÁNÍ: ve zděné budově na pokojích s vlastními sociály a TV

STRAVA: plná penze (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře), pitný režim zajištěn

KAPACITA: 30 míst

DOPRAVA: vlastní doprava, sraz v první den soustředění od 11:00 do 12:00 hod.
v rekreačním areálu Nová louka

OBEČNÉ INFORMACE: camp je určen pro závodníky Mini GP 50, Mini GP 80 junior, Minimoto junior A, Minimoto junior B a pro akademie

CENA: 5500,- Kč

INFORMACE: Miroslav Hýsek | +420777 963 728 | m.hysek@smrzmoto.cz

TERMÍN PŘIHLÁŠENÍ: do 15. dubna 2014 na mail m.hysek@smrzmoto.cz s nevratnou zálohou 1000,- Kč, která bude uhrazena na účet Motoklubu v AČR – 2109431591/2700

PLATBA: celou částku je nutno uhradit do **1. června 2014**. Platbu proveďte na účet Motoklubu v AČR, jako VS rodné číslo a ve zprávě pro příjemce napište **ZÁLOHA MOTO CAMP + PŘÍJMENÍ**

KAPACITA: kapacita míst je omezená, proto přednost mají ti, co odevzdají závaznou přihlášku a složí zálohu

STORNO POPLATKY: měsíc před soustředěním 500,- Kč, týden před soustředěním 1500,- Kč, během soustředění celý poplatek!

KONDIČNÍ TRENÉŘI:

Miroslav Hýsek – osobní trenér Matěje Smrže a SMRŽ Academy

Jan Kůzl – trenér Extreme trainingu a SMRŽ Academy

TRENÉŘI JÍZDY:

Matěj Smrž – jezdec mistrovství Německa (IDM Superbike) za tým Yamaha Motor Deutschland

Jakub Smrž – jezdec mistrovství Velké Británie (British Superbike) za tým Millsport Ducati Racing

Martin Smrž – trenér jízd ve SMRŽ Academy

VŠEOBECNÉ INFORMACE:

CO MÍT S SEBOU: sportovní oblečení do tělocvičny a na ven, sportovní obuv 2x

INFORMACE OHLEDNĚ TRÉNINKU JÍZD PRO RODIČE:

1. tréninky jízd budou probíhat ve čtvrtek 24. 7. a pátek 25. 7. na trati v Písku (<http://www.autoklub-pisek.cz>)
2. sraz **RODIČŮ**, kteří sebou na trénink jízd přivezou svou motorku a veškeré vybavení potřebné k tréninkům bude ve čtvrtek a pátek do 9:00 v areálu Autoklubu Písek
3. ubytování pro rodiče ze čtvrtka na pátek, je možno zařídit v areálu rekreačního střediska Nová louka a to dle situace a volných prostorů (stan, chatka, zděná budova) – nutno předem domluvit

ČASOVÝ HARMONOGRAM CAMPU:

SOBOTA 19.7.

- 11:00 – 12:00 sraz účastníků Campu
- 12:00 – 13:00 oběd
- 15:00 – 17:00 zahajovací trénink
- 18:00 – 19:00 večeře

NEDĚLE 20.7.

- 7:30 budíček
- 8:00 ranní běh
- 8:15 snídaně
- 10:00 – 12:00 atletika
- 12:30 – 13:30 oběd
- 15:00 – 16:30 gymnastika, koordinace
- 18:00 – 19:00 večeře
- 20:00 – 20:30 flexibilita

PONDĚLÍ 21.7.

- 7:30 budíček
- 8:00 ranní běh
- 8:15 snídaně
- 10:00 – 12:00 atletika
- 12:30 – 13:30 oběd
- 15:00 – 16:30 kruhový trénink
- 18:00 – 19:00 večeře
- 20:00 – 20:30 flexibilita

ÚTERÝ 22.7.

- 7:30 budíček
- 8:00 ranní běh
- 8:15 snídaně
- 10:00 – 12:00 atletika
- 12:30 – 13:30 oběd
- 15:00 – 16:30 balanční cvičení, koordinace
- 18:00 – 19:00 večeře
- 20:00 – 20:30 flexibilita

STŘEDA 23.7.

7:30 budíček

8:00 ranní běh

8:15 snídaně

10:00 – 12:00 atletika

12:30 – 13:30 oběd

15:00 – 16:30 cardio trénink

18:00 – 19:00 večere

20:00 – 20:30 power jóga

ČTVRTEK 24.7.

8:00 snídaně

9:00 – 12:00 trénink jízd (Písek)

12:30 – 14:00 oběd

14:00 – 17:00 trénink jízd (Písek) + závod

18:00 – 19:00 večere

PÁTEK 25.7.

8:00 snídaně

9:00 – 12:00 trénink jízd (Písek)

12:30 – 14:00 oběd

14:00 – 17:00 trénink jízd (Písek) + závod

18:00 – 19:00 večere

SOBOTA 26.7.

8:00 snídaně

10:00 zakončení campu

Přihlášky ke stažení na:

<http://www.smrzmoto.cz/training/domu/2014-acr-moto-camp-19-26-7/>