



OBOZYBIEGOWE.PL

XX Letni Obóz ObozyBiegowe.pl

Plan zajęć obozu biegowego "Ultraprzygoda" Wierchomla, 16-23 maja 2015

	Do obiadu	Po obiedzie	Po kolacji	Uwagi
Sobota, 16 maja		15.00 -16.30 - Trening na przywitanie - dla już przybyłych 17.15-18.15 - Nagrywanie techniki biegu (indywidualnie, wg rozpiski, na boisku)	20.30 – Spotkanie organizacyjne, oficjalne rozpoczęcie obozu	Kolacja o 18.30
Niedziela, 17 maja	8.15 – Rozruch poranny 9.45 – Nagrywania cz. 2 (indywidualnie) 11.30-13.00 – Trening biegowy - technika biegu w górach (wbiegi i zbiegi; nagrywanie techniki)	15.30-17.30 - Trening propriocepcji i stabilizacji (BOSU, berety, fitball, slackline) + rozciąganie	19.30-21.00 Spotkanie/dyskusja: - Sprzęt w bieganiu długodystansowym	
Poniedziałek, 18 maja	Od 9.30 - Wycieczka górską		18.30-19.30 - Rozciąganie	Obiadokolacja ok. 17.00
Wtorek, 19 maja	8.15 - Rozruch 10.00-12.30 - Trening biegowy - technika biegi w górach (technika biegu z kijami)	15.30-17.30 Spotkanie tematyczne/dyskusja: - Taktyka biegu długodystansowego (ekwipunek, przepaki, żywienie, rozłożenie sił) - Kontuzje i metody zapobiegania	19.45-21.15 - Trening techniki na boisku + rozciąganie	
Środa, 20 maja	Od 9.30 - Wycieczka górską		18.30 - Spotkanie tematyczne 20.00-20.30 - Rozciąganie i rozluźnianie w basenie + sauna	Obiadokolacja ok. 17.00
Czwartek, 21 maja	8.15 - Rozruch 10.30 - 12.30 – Trening biegowy - nawigacja w trudnym terenie, organizacja przepaku (ćwiczenia praktyczne)	15.30-17.00 - Funkcjonalny trening siłowy (w metodyce CrossFit)	19.00-20.00 - Rozciąganie	
Piątek, 22 maja	Od 9.30 – Wycieczka górską / 10.00-11.30 - Trening na pożegnanie dla 7-dniowców		18.30-19.30 - Rozciąganie 21.00 – Zakończenie obozu	Obiadokolacja ok. 17.00
Sobota, 23 maja	10.00-11.30 – Trening na pożegnanie			Wymeldowanie do 13.00; z posiłków tylko śniadanie