

Noorte motokrossi treeninglaager 08.-10.07.2014 ajakava

|

Teisipäev 08.07.

8:00 äratus
8:30 hommikujooks + venitused
9:00-10:00 hommikusöök
10:45-11:30 sõidutehnika treening (grupp 1)
11:30-12:30 sõidutehnika treening (grupp 2)
12:30 – 13:30 lõunasöök
13:30-14:15 sõidutehnika treening/video (Grupp 1)
14:15–15:00 sõidutehnika treening/video (Grupp 2)
15:00-15:30 vabatreening (Grupp 1)
15:30-16:00 vabatreening (Grupp 2)
17:00-17:45 video vaatamine (Grupp 1)
17:45-18:30 video vaatamine (Grupp 2)
18:30 õhtusöök
19:00-21:00 kõigile laagris osalejatele proovisõit KTM elektritsiklitega
23:00 öörahu

Kolmapäev 09.07.

8:00 äratus
8:30 hommikujooks +venitused
9:00-10:00 hommikusöök
10:45-11:25 ajasõidud (Grupp 1)
11:30-12:10 ajasõidud (Grupp 2)
12:10-13:00 lõunasöök
13:00-13:45 intervall-treening (Grupp 1)
13:50-14:30 intervall-treening (Grupp 2)
14:35-15:20 intervall-treening (Grupp 1)
15:25-16:05 intervall-treening (Grupp 2)
17:30 õhtusöök
18:30 kõigile laagris osalejatele proovisõit KTM elektritsiklitega
19:30 jalgpallimats isad/pojad
23:00 öörahu

Neljapäev 10.07.

8:00 äratus
8:30 hommikujooks +venitused
9:00-10:00 hommikusöök
10:00-10:45 sõidutehnika treening (Grupp 1)
10:45-11:30 sõidutehnika treening (Grupp 2)
11:30-12:15 sõidutehnika treening (Grupp 1)
12:15-13:00 sõidutehnika treening (Grupp 2)
13:00-14:00 lõunasöök
14:00 laagri lõpetamine
Kõigile osalejatele MXGP Academy ja JPro MX Training school meened.

Laager toimub Lange Motokeskuses, langemotokeskus.com/

Osalustasu on **230 eurot** (sisaldab rajamakse, sööki-jooki, treeninguid, ajavõttu kolmapäeval, kiirabi, raja ettevalmistust ja hooldust), Osalustasus sisalduvad ka *paddock*'i teenused (elekter, vesi, WC, dušš) Lange motokeskuses. Toitlustus on osalustasu eest sõitjale ja ühelemehhaanikule (lapsevanemale). Tasumine kohapeal sularahas.

Laagris saavad osaleda klasside 65cc, 85cc, 125 2 T ja 250 4 T kuni 23-aastased sõitjad. Treeneriks on kahekordne maailmameister belglane John van den Berk, kelle käe all on sirgunud tippsõitjad nagu **Kevin Strijbos**, **Dennis Verbruggen**, **Gert Krestinov** ja teised.

MXGP Academy noorte motokrossi laagri korraldab Tartu Motokrossi Klubi koostöös Youthstreami, EMF-i, Hasartmängumaksu Nõukogu, KTM Eesti, jt toetajatega.

Rohkem infot treeneri kohta: johnvandenberk.com