

MXGP Academy 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, jt toetajatega.

Rohkem infot treeneri kohta: johnvandenberk.com

Kohtade arv on piiratud. Eelregistreerimine on kohustuslik ja lõpeb 4. juulil 2014. <http://www.msport.ee/events/mxgp-academy-noorte-motokrossi-treeninglaager-langel/>

Youth Motocross Training Camp 08.-10.07.2014 Timetable

Tuesday 08.07.

8:00 morning wake-up
8:30 morning run + stretches
9:00-10:00 breakfast
10:45-11:30 riding technique training (Group 1)
11:30-12:30 riding technique training (Group 2)
12:30-13:30 lunch
13:30-14:15 riding technique training/video (Group 1)
14:15-15:00 riding technique training/video (Group 2)
15:00-15:30 free practice (Group 1)
15:30-16:00 free practice (Group 2)
17:00-17:45 video analysis (Group 1)
17:45-18:30 video analysis (Group 2)
18:30 supper
19:00-21:00 test ride with KTM electric motorcycles for all participants
23:00 quiet in the camp

Wednesday 09.07.

8:00 morning wake-up
8:30 morning run + stretches
9:00-10:00 breakfast
10:45-11:25 timed practice (Group 1)
11:30-12:10 timed practice (Group 2)
12:10-13:00 lunch
13:00-13:45 intervall-training (Group 1)
13:50-14:30 intervall-training (Group 2)
14:35-15:20 intervall-training (Group 1)
15:25-16:05 intervall-training (Group 2)
17:30 supper
18:30 test ride with KTM electric motorcycles for all participants
19:30 football match fathers and sons
23:00 quiet in the camp

Thursday 10.07.

8:00 morning wake-up
8:30 morning run + stretches
9:00-10:00 breakfast
10:00-10:45 riding technique training (Group 1)
10:45-11:30 riding technique training (Group 2)
11:30-12:15 riding technique training (Group 1)
12:15-13:00 riding technique training (Group 2)
13:00-14:00 lunch
14:00 conclusions and good-byes

All participants receive gifts from MXGP Academy and JPro MX Training School.

The MXGP Academy training camp is organized at the Lange Motocross Center, langemotokeskus.com/

Participation fee for the camp is **230 Euros** (this includes track fees, meals and drinks for the participant and one mechanic/parent, training sessions, timed practice service on Wednesday, medical service, preparation and service of the track). The cost also includes paddock services (electricity, water, WC, shower) at the Lange Motocross Center. The participation fee can be paid on-site in cash.

The riders of the classes 65cc, 85cc, 125 2-stroke and 250 4-stroke (up to 23 years old) can participate in the camp.

The trainer at the MXGP Academy camp is two-time motocross world champion **John van den Berk** from Belgium who has trained top riders like **Kevin Strijbos**, **Dennis Verbruggen**, **Gert Krestinov** and others.

MXGP Academy youth motocross training camp is organized by Tartu Motocross Club in co-operation with Youthstream, the Estonian Motorcycling Federation, the Council Of Gambling Tax, and others.

More information about the trainer John van den Berk: johnvandenberk.com

Limited number of participants. Pre-registration is compulsory at www.msport.ee and ends on July the 4th, 2014.