

Kolieskáči

Pondelok

ČAS AKTIVITY	NÁPLŇ AKTIVITY
07:30 – 08:30	Príchod detí
08:30 – 09:00	Zoznámenie sa, vysvetlenie pravidiel
09:00 – 09:30	Desiata
09:30 – 09:45	Strečing
09:45 – 12:00	Základy ovládania: nastavenie posedu, nasadanie, správne šliapanie...
12:00 – 13:30	Obed a oddych
13:30 – 14:30	Oboznámenie sa s pravidlami cestnej premávky
14:30 – 15:30	Výjazd so zameraním na praktickú ukážku pravidiel cestnej premávky
15:30 – 16:00	Olovrant
16:00 – 17:00	Jazdenie v areáli, príchod rodičov

Utorok

ČAS AKTIVITY	NÁPLŇ AKTIVITY
07:30 – 08:30	Príchod detí
08:30 – 09:00	Oboznámenie s prekážkovou dráhou
09:00 – 09:30	Desiata
09:30 – 11:30	Jazdenie na dráhe: slalom, klada, prenášanie predmetov...
11:30 – 13:00	Obed a oddych
13:00 – 15:30	Jazdenie po okolí zamerané na správnu techniku
15:30 – 16:00	Olovrant
16:00 – 17:00	Jazdenie v areáli, príchod rodičov

Streda

ČAS AKTIVITY	NÁPLŇ AKTIVITY
07:30 – 08:30	Príchod detí
08:30 – 09:00	Vylučovacie rýchlostné preteky
09:00 – 09:30	Desiata
09:30 – 12:00	Technické disciplíny
12:00 – 13:30	Obed a oddych
13:30 – 14:30	Oboznámenie a videoprojekcia všetkých odvetví cyklistiky
14:30 – 15:30	Voľná jazda
15:30 – 16:00	Olovrant
16:00 – 17:00	Jazdenie v areáli, príchod rodičov

Štvrtok

ČAS AKTIVITY	NÁPLŇ AKTIVITY
07:30 – 08:30	Príchod detí
08:30 – 09:00	Core tréning
09:00 – 09:30	Desiata
09:30 – 12:00	Preteky technickej zdatnosti
12:00 – 13:30	Obed a oddych
13:30 – 15:30	Ja ovládam bicykel, nie bicykel mňa
15:30 – 16:00	Olovrant
16:00 – 17:00	Jazdenie v areáli, príchod rodičov

Piatok

ČAS AKTIVITY	NÁPLŇ AKTIVITY
07:30 – 08:30	Príchod detí
08:30 – 09:30	Zručnosť na bicykli
09:30 – 10:00	Desiata
10:00 – 12:00	Bodovaná súťaž zručnosti
11:30 – 13:00	Obed a oddych
13:00 – 15:30	Dlhšia jazda prevažne v teréne
15:30 – 16:00	Olovrant
16:00 – 17:00	Jazdenie v areáli, príchod rodičov

Zmena programu vyhradená.