



## Adrenaline Race hledá borce do týmu na Redbull 400

Chceš si dát pořádnou víkendovou trénink a pak kvalifikační boj do týmu AR pod vedením Radka Čermáka, rekordmana na speedski a zkušeného bojovníka právě v Redbull 400?? Máš možnost a to přímo v Harrachově!!!!

Dostáváš nabídku strávit parádní víkend 23.-24.7. 2016 v Harrachově a vyzkoušet zač je toho loket. A pokud budeš hodně dobrý, máš dres týmu Adrenaline Race a startovní v kapse!!! A když kvalifikace nevyjde?? Stejně to bude super víkend ne???

**Cena: 1500.-/osoba**

**Cena obsahuje:** 2x ubytování+lůžkoviny, 2x oběd, 1x grilování či večeře, trénink, pronájem sportoviště!pro vybrané členy do **AdrenalineRace TEAMU** startovné na **Red Bull 400 8/2016** Harrachov!

### **S sebou:**

- kolo + věci na kolo, inline brusle + věci, přilbu, plavky, věci na běh, věci na cvičení, rukavice, ručník

Volitelné : lyžařské hole na brusle, věci na sport do nepohody

- možnost zapůjčení kola 200.-/den

## Program přípravného kempu:

**Pátek:** příjezd a ubytování

**Sobota:** 7,30 budíček, výklus, rozcvička, reflex team hra na tlesknutí

8,00 snídane (dle svého zvyku )

9,00-9,30

1.) odjezd na kola, cca 40km, po dojezdu: sprinty, kolo na čas, brzda na laně

2.) inline brusle- obchvat Harrachova, biatlon areál Kolečko, přehrada Souš

- rozježdění, obratnost, šokovky, kužely, obratnost a brzda na lanech

**kolo nebo inline bude zvoleno dle většiny a náročnost dalších disciplín bude zvolena podle možností účastníků kempu**

12-13,30 oběd restaurace Stone

14,00 Běhání v areálu Harrachov ( špatné počasí - tělocvična)

- protažení, rozcvička, abeceda, rozběh, 30min lehký kruháč na celé tělo

- sprinty, slalom, sprint s blokadí, sprint se závaží, odhoz závaží+sprint, schody

Hry: team frisbee, vybika

Po 16,00 svačina, kolo či lehce vyklusat na Mumlavu –regenerace ve vodě, sranda

(špatné počasí-vířivka, sauna 007 či Polsko)

18,30 grilování, oheň, večeře

**Neděle:** 7,30 budíček, výklus, rozcvička, hra

9,30 výklus směr WORKOUT hřiště: cvičení, hrazdy...(špatné počasí-fitness 007)

11,00 výběh na můstek K-120: rozběhání a ostrý test na RB 400

: všichni výběh na buben, pak celá délka v TEAM startech po 100m - 2x

Po 12,00 oběd restaurace Stone

14,00 sprinty + a 400m štafeta, či už jen lehké kolo, stretching, slackline lano

Cca 16,00 tradá domu

**Tak co??? Máš na to??? Tak jedéém!!!!!!**