

# UKÁZKOVÝ DEN NA TRAILCAMPS



- Toto je ukázkový program dne na TRAILCAMPS.
- Samozřejmě se může trochu měnit, jak programově, tak časově. Vše budeme ladit na místě i s ohledem na počasí.
- Všechny části programu jsou samozřejmě dobrovolné. Pokud byste se na něco necítili nebo se vám něco nechtělo (věřím, že taková situace nenastane☐), můžete vynechat.

## 7:30 ROZCVIČKA

- dobrovolné lehké zahřátí a protažení před snídaní + koupačka☐

## 8:00 SNÍDANĚ (VIA ČISTÝ SPORT)

- Fitness bageta s lučinou, rajčaty a extra virgin olivovým olejem (pro vegany s humusem)
- Miso polévka s pohankou a řasou wakame
- Jáhlová kaše se lněným semínkem, jahodovou polevou a strouhanou mrkví s rozinkami a citronovou šťávou

## 9:30 – 12:30 1. FÁZE – TRAIL RUNNING

- rozdělení na běžecké skupiny
- 3hod výběh s našimi ambasadory. Trénink zaměřený na běh v terénu, seběhy a jejich techniku, běžeckou abecedu, opravování častých chyb atd.
- potréningový strečing a zchlazení nohou v bazénku

## 13:00 OBĚD (VIA ČISTÝ SPORT)

- Rajčatová polévka
- Bramborové trhance s grilovanou paprikou loženou na tzatziky s uzeným tofu s česnekem a sezamem

## 13:30 - 15:00 ZASLOUŽENÝ ODPOČINEK PO OBĚDĚ

## 16:00 – 18:00 2. FÁZE – CORE CVIČENÍ

- 2hod naplněné kompenzačním cvičením, core tréninkem, cvičení na FITBALLu, posilováním problematických partií, protahování, kruhový tréninkem atd.

## 13:00 OBĚD (VIA ČISTÝ SPORT)

- Thai Curry s jasmínovou rýží a kořením Tekka
- Raw dort

## 20:00 – 21:00 PŘEDNÁŠKA – IVAN RYBAŘÍK (ČISTÝ SPORT)

- představení jídelníčku a malá přednáška na téma „Výživa ve sportu, sportovní suplementaci a její pilíře.“

## 21:00 – 22:00 POVÍDÁNÍ / VYPRÁVĚNÍ Z TRAILRUNNINGOVÉHO SVĚTA

- Míša Mertová/Zdenda Kříž/Milan Janata/Katka Matrasová
- nezávazné povídání o světě trailrunningu od našich špičkových běžců
- připravte si vše co vás zajímá, bude toho na povídání OPRAVDU hodně 😊

## 22:00 – ??? VEČÍREK / VOLNÁ ZÁBAVA 😊

- a OPĚT - pro ty, kteří ještě nebudou unavení je tu samozřejmě večírek - tmelení kolektivu, povídání, smích, zpěv, tanec 😊
- Nedílnou součástí každého dne budou samozřejmě neméně důležité součásti kempu – regenerace, testování běžeckých bot a doplňků...a samozřejmě dárečky 😊

## REGENERACE:

- k dispozici budou masážní a regenerační přístroje COMPEX
- sobotní „masážní odpoledne“ pod taktovkou profi masérů (DR.COOL + NA DLANI)
- k dispozici bude také sauna s venkovním bazénkem
- vše samozřejmě bezplatně!

## TESTOVÁNÍ BĚŽECKÉHO VYBAVENÍ:

- testování běžecké obuvi, oblečení, čelovek, holí, batohů a jiných běžeckých doplňků (TRAILPOINT)
- testování výživových doplňků (CHIMPANZEE)

## DÁREČKY? BUDOU!

- každý běžec dostane originální TRAILCAMPS tričko, dobroty od CHIMPANZEE a malý dárek (překvápko 😊)

- je připravena řada běžeckých i dovednostních soutěží o zajímavé ceny a bude určitě prémiová losovačka o - a to se nechte překvapit! 😊

**A samozřejmě možnost zakoupit si JĚŠTĚD SkyRace® merchandize (šátky, čepky, dresy, trička, kalhoty, vestičky atd.)**

**Už se na vás všechny moc těším!**



Honza Dušánek  
RACE DIRECTOR  
☎ 605 605 246  
✉ honza@jestedbyrace.cz  
🌐 www.jestedbyrace.cz