

# PROGRAM LVK

Žáci budou rozděleni do družstev dle výkonnosti, a dle toho bude uzpůsoben výcvik i výběr sjezdových tras. Lyžařský výcvik probíhá dopoledne i odpoledne s dostatečnými přestávkami na stravování a odpočinek. Večer zpravidla následuje tematická přednáška, video rozbor jízd dětí a večerní program, na jehož přípravě se budou děti střídat po družstvech.

| <i>den</i> | <i>dopoledne</i>                                                      | <i>odpoledne</i>                                                   | <i>večer</i>                                                                                          |
|------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ne</b>  | příjezd do Hynčic pod Sušinou,<br>ubytování,<br>poučení, řád ubytovny | pravidla chování na svahu,<br>rozježdění,<br>rozřazení do družstev | předn.: všeobecná lyžařská<br>průprava, výzbroj,<br>výstroj lyžaře<br>seznamovací večer               |
| <b>Po</b>  | výcvik po družstvech                                                  | výcvik po družstvech                                               | předn.: nebezpečí hor<br>horská služba<br>video: rozbor jízd žáků<br>večerní program                  |
| <b>Út</b>  | výcvik po družstvech                                                  | odpočinkové volno<br>(vycházka)                                    | předn.: historie lyžování<br>video: rozbor jízd žáků<br>večerní program                               |
| <b>St</b>  | výcvik po družstvech                                                  | výcvik po družstvech                                               | předn.: lyžařské disciplíny<br>video: rozbor jízd žáků<br>losování pořadí v závodě<br>večerní program |
| <b>Čt</b>  | lyžařské závody                                                       | „volné“ ježdění                                                    | vyhodnocení závodů,<br>hodnocení kurzu,<br>společenská zábava                                         |
| <b>Pá</b>  | snídaně<br>úklid a předání pokojů,<br>odjezd do Letovic               |                                                                    |                                                                                                       |