

BOOT CAMP VIKEND

GORSKI PARK KUPJAK

Osnovne informacije i opis programa

Camp je namijenjen za ljude koji žive i vole aktivan sportski život te bilo kakav oblik fizičke aktivnosti i kretanja. Prilagođen je za rekreativce i ljude koji žele krenuti s aktivnijim i zdravijim načinom svakodnevnog života.

Program aktivnosti na lokaciji Gorskog parka Kupjak sastoji se od sportova brdskog biciklizma, nordijskog hodanja, poligona s zadacima, treninga osnovne snage te istezanja i razgibavanja.

BRDSKI BICIKLIZAM

Koristimo staze lakšeg visinskog profila, vožnja se odvija po makadamskih šumskim cestama te nekim djelovima i asfaltom.

- oprema: brdski bicikl, full suspension bicikl ili eMTB, kaciga, rukavice, naočale, set za krpanje guma, mini pumpa i biciklistička odjeća
- dužina staza: do 20km
- težina: srednje zahtjevno

NORDIJSKO HODANJE

Aktivirajući i ruke, uz noge, ravnomjerno se raspoređuje težina među njima i različitim grupama mišića cijelog tijela. Kroz korištenje štapova održava se pravilno držanje i raspon pokreta ramena i ruku kakav bi trebao biti kod prirodnog hodanja.

- oprema: gojzerice, sportske tenisice ili trekking cipele, štapovi, lagana odjeća i boca ili mjech za tekućinu
- trajanje: 2,5 h
- težina: lagano

POLIGON

Na vanjskom prostoru Gorskog parka Kupjak nalazi se poligon s raznim preprekama i zadacima koje treba savladati.

- prepreke – zadaci: skakanje u vrećama, puzanje ispod mreže, preskakanje mini prepona, abc ljestve, pogađanje mete, bacanje kolutova na štap, trčanje uzbrdo...
- dužina poligona: 500m, travnata površina
- Težina: zahtjevno

TRENING SNAGE

Trening snage sastoji se od osnovnih vježbi koje se izvode vlastitom težinom, a također koristimo i prirodni teren kao rekvizit za određene vježbe. Vježbe istezanja i razgibavanja odličan su način dodatnog opuštanja tijela i prevencije od ozljeda.

- vježbe: sklekovi, čučnjevi, propadanja i sl.
- istezanje cijelog tijela
- težina: srednje zahtjevno

Voditelj kampa: Edi Dadić, nordijski skijaš i olimpijac (ZOI 2014,2018),
organizator planinskih utrka te sudionik zimskih skijaških treking
ekspedicija (Island, Norveška)

Raspored aktivnosti

PETAK

- doček gostiju u popodnevnim satima do 17:00
- 18:00 večernja šetnja + vježbe istezanja i razgibavanja
- 19:00 večera i slobodno vrijeme sa sportsko edukativnim kvizom te upoznavanje s aktivnostima

SUBOTA:

- 07:45 jutarnje rastrčavanje (10min), vježbe razgibavanja
- 08:00 doručak
- 09:45 odlazak na aktivnost (bicikl – ruta do 20km) – trajanje rute 2,5h
- 13:00 ručak
- 14:00 popodnevni odmor
- 16:30 poligon + trening snage – trajanje 2h
- 19:00 večera i slobodno vrijeme + po izboru – video prikaz zimske treking ekspedicije: komentiranje i rasprava s pitanjima vezanim za nutricionizam, preživljavanje, opremu te glečersko spašavanje

NEDJELJA

- 07:45 jutarnje rastrčavanje (10min), vježbe razgibavanja
- 08:00 doručak
- 09:45 odlazak na nordijsko hodanje u trajanju 2,5h – Brdo Javorova Kosa, prijevoz autima do lokacije Kupjak u Ravnoj Gori
- 13:00 ručak
- završetak programa i povratak

- Smještaj i hrana u Gorskom parku Kupjak
- Bicikle i ostalu opremu moguće je iznajmiti

Sve dodatne informacije oko smještaja i lokacije možete pronaći na našoj web stranici, a za sve upite javite nam se putem maila ili pozivom.



Mail

info@gorskiparkkupjak.hr



Telefon

+385 91 3033 218



Adresa

Kupjak 84c, Ravna Gora