



LIETUVOS MOTOCIKLŲ SPORTO FEDERACIJA

2023.07.01 Šeštadienis SUPERMOTO/PLENTO ŽIEDO		
Laikas	Treniruotės dalis	Paaiškinimas
9:00-10:00	Atvykimas/įsikūrimas	Atvykstame ir įsikuriame parkinge
10:00-10:30	Stovyklos pradžia, instruktažas vaikams	Be aprangų renkamės bendroje palapinėje, kur lauks treneriai ir pristatys stovyklos dienotvarkę ir taisykles.
10:30-10:45	Mankšta	
11:00-11:20	Moto treniruotė	I grupė. Apšilimas, laisva treniruotė 20 min.
11:20-11:40	Moto treniruotė	II grupė. Apšilimas, laisva treniruotė 20 min.
11:40-11:55	Moto treniruotė	I grupė (Povilo)
11:55-12:10	Moto treniruotė	I grupė (Jaroslavo)
12:10-12:25	Moto treniruotė	II grupė (Povilo)
12:25-12:40	Moto treniruotė	II grupė (Jaroslavo)
12:40-12:55	Moto treniruotė	I grupė (Povilo)
12:55-13:10	Moto treniruotė	I grupė (Jaroslavo)
13:10-13:25	Moto treniruotė	II grupė (Povilo)
13:25-13:40	Moto treniruotė	II grupė (Jaroslavo)
13:40-14:40	PIETŲ PERTRAUKA	Pietūs bendroje poilsio erdvėje
14:50-15:20	Moto treniruotė	I grupė (Povilo) I grupė (Jaroslavo)
15:20-15:50	Moto treniruotės	II grupė (Povilo) II grupė (Jaroslavo)
15:50-18:00		Bendros estafetės





LIETUVOS MOTOCIKLŲ SPORTO FEDERACIJA

2023.07.02 Sekmadienis SUPERMOTO/PLENTO ŽIEDO		
Laikas	Treniruotės dalis	Paiškinimas
10:00-11:00	Atvykstame/įsikuriame	Atvykstame ir įsikuriame parkinge
11:00-11:15	Mankšta	Rytinė mankšta be aprangų
11:30-13:30	Moto estafetės	
13:45-14:00	Stovyklos uždarymas	

