

# Program soustředění LANO

---

**Lezení na obtížnost: 21. 7. 2025 Praha – SmíchOFF**

do 10:40 – individuální rozcvičení a rozlezení

10:45 - oficiální zahájení, přidělení cest pro 1. fázi

11:00 – 13:00 – OS pokusy v jednotlivých cestách

13:15 – 15:00 – oběd a polední klid, pro zájemce možnost rozboru výsledků moxymonitorace (viz níže) a odborných konzultací

15:15 – přidělení cest pro 2. fázi

15:30 – 18:30 – nácvik cest

18:45 – ukončení soustředění

*Po celou dobu soustředění bude zajištěna možnost využití moxymonitorace na musculus flexor digitorum profundus (hlubokém ohýbači prstů) metodou infračervené spektroskopie a možnost videocoachingu.*

*Program soustředění je možné individuálně přizpůsobit dle zdravotního stavu a požadavků osobních trenérů.*

**Hlavní stavěč:** Jan Zbranek

**Vedoucí trenér:** Tomáš Binter st.