

# Program soustředění LANO

---

## Lezení na obtížnost: 4. – 5. 4. 2026 Praha – SmíchOFF

### 4. 4.

do 10:40 – individuální rozcvičení a rozlezení

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

11:00 – 13:00 – závodní simulace (3 cesty muži, 3 cesty ženy)

13:00 – 15:00 – oběd a polední klid, pro zájemce možnost rozboru videa a konzultací se stavěči a trenéry

15:00 – rozdělení cest pro 2. fázi

15:30 – 18:30 – pokusy v cestách dle výběru závodníků a trenérů

### 5. 4.

do 10:40 – individuální rozcvičení a rozlezení

10:45 - rozdělení cest dle požadavků závodníků a trenérů

11:00 – 15:00 – pokusy v cestách dle výběru závodníků a trenérů

15:15 – ukončení soustředění

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

**Hlavní stavěč:** Jan Zbranek

**Vedoucí trenér:** Tomáš Binter st.

