



Endurokurs nivå 2 & 3

För dig som älskar utförsykling!

Två dagar med utmaningar, vi guidar dig tryggt i de klurigaste av utförslöpor.

Kursprogram

Lördag

Lördag Förmiddag 9:30- 12:30

- Samling och presentation, information om kursen. Vi vill veta dina utmaningar. Kaffe och smörgås.
- Testbana och gruppindelning.
- Grundteknikträning på plattan
- Enklare utförsparti, position på cykeln och linjeval

Lunch på Mountainbikeskolan

Eftermiddag

13:15-15:30

- Inställningar på cykeln, dämparna, m.m
- Stökigt parti samt brant parti
- Genomgång drop, träning
- Genomgång kurva, träning

www.mountainbikeskolan.se

info@mountainbikeskolan.se - Tel. 073 709 77 75
Mountainbikeskolan, Ältavägen 105 Nacka



Endurokurs nivå 2 & 3

För dig som älskar utförsykling!

Söndag

Söndag Förmiddag 9:30- 12:30

- Teknikträning på plattan repetition och fortsättning, sammanfattning.
- Genomgång på stig: doserad kurva, burm samt träning.
- Utförsykling efter gruppnivå, blandade övningar.

Lunch på Mountainbikeskolan- Vegetariskt

Eftermiddag 13:15-15:30

- Utförsykling efter gruppnivå, blandade övningar.
- Fika i skogen
- Utförsykling efter gruppnivå, blandade övningar.
- Samling och avslutning på Mountainbikeskolan.

Obligatoriskt med knäskydd på kursen. I vår shop finns knäskydd och armbågsskydd att köpa. Använd vanlig "endurohjälm" eller integralhjälm.

Välkommen till Mountainbikeskolans Endurokurs!

www.mountainbikeskolan.se

info@mountainbikeskolan.se - Tel. 073 709 77 75
Mountainbikeskolan, Ältavägen 105 Nacka