



Trick- & Balans

Få bättre koll på cykeln och dig själv!

Vi guidar dig tryggt i övningar som kommer ta dig till en ny nivå i din cykling. Kursen syftar till att få en förståelse för hur balans, timing och teknik kan användas som hjälp i många moment i din skogscykling. Kursen ger dig möjlighet att träna hemma mellan kursdagarna, vi ger dig övningar som du under en vecka hinner träna på. Är du redo att bli en bättre cyklist?

Övningarna nedan/kursprogrammet är ett exempel på hur det kan se ut för den cyklist som redan är duktig på att hantera cykeln, enklare övning och träning för dig som är mera ovan. Vi delar upp i två mindre grupper och anpassar övningar efter nivå.

Du kan även boka in dig på fyra tillfällen, två kurser efter varandra. Du får då ett specialupplägg av din coach.

Kursprogram

Söndag tillfälle 1.

Söndag eftermiddag 13:30- 16:00

- Samling och presentation, information om kursen. Vi vill veta dina utmaningar.
- Grundteknikträning, grundövningar i trackstand, hopping, rocking samt individuella målsättningar.
- Enklare skogskörning för att använda tekniken.
- Grundteknikträning, wheelie, manual, bunny hopp, endo samt individuella målsättningar.
- Enklare skogskörning för att använda tekniken.
- Avslutning med tester utifrån er målsättning att utvecklas till nästa tillfälle

www.mountainbikeskolan.se

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



Trick- & Balans

Få bättre koll på cykeln och dig själv!

Söndag tillfälle 2.

Söndag eftermiddag 13:30- 16:00

- Samling och genomgång av er träning. Hur har er träning gått.
- Grundteknikträning, grundövningar i trackstand, hopping, rocking, nya övningar och utmaningar.
- Enklare skogskörning för att använda tekniken.
- Grundteknikträning, wheelie, manual, bunny hopp, endo, nya övningar och utmaningar.
- Enklare skogskörning för att använda tekniken.
- Avslutning med tester utifrån er målsättning hur ni har utvecklats.

Syftet med kursen är få bättre balansen på cykeln, både sidled och bak/fram. Du får övningar som är på din nivå. Vi börjar med enkla övningar och sedan en nivå upp tills vi hittar din nivå. Du sätter själv upp ett mål i varje moment, du övar på detta mellan kurstillfällena.

Vi testar moment i skogen där man kan se/använda de moment vi övar på för att få en förståelse och motivation att öva.

Övningarna är från enkla till extremt svåra och anpassas efter deltagarnas nivå och önskemål.

Exempel på enkla övningar, raching, trackstand, hopping

Medelsvåra, rocking, wheelie

Svåra manual, bunny hopp, endo

Alla övningar bryts ner i nivåer från basic och uppåt så alla kan vara med och få en utmaning.

När vi övat lite och fått feedback gör deltagaren ett test och sätter upp ett mål som är realistiskt och ett drömmål,

www.mountainbikeskolan.se

info@mountainbikeskolan.se - Tel. 073 709 77 75

Mountainbikeskolan, Ältavägen 105 Nacka