



Treningssamling på Kvål, 4 og 5 Mai 2013

BMX sesongen er i gang og Sandnes BMX inviterer til treningssamling.

Vi er kjempeheldige og har fått Joakim Haarr til å være trener. Han er en meget godt likt trener som alle kjenner til. Joakim har drevet lenge med BMX og er flinkt å lære andre å bli en god BMX rytter.

For ryttere fra 12 år og oppover blir det trening kl.10.00– 13.30. For de fra 11 år og nedover blir det 2 t. trening fra kl.14.00 – 16.00 lørdag og 14.00-16.00 søndag. Joakim er også trener på denne gruppa.

Program:

Lørdag 4. Mai. Oppmøte Kvål

10.00- 10.30. Velkomst og oppvarming

10.30- 12.00. Teknikk- Pumping, sprint, teknikk med sprint

12.00- 12.30. Lunch

12:30- 13.30. Start, intervaller, trening første slette

13.30 Utstrekning og avslutning for dag en!

14.00- 16.00 Trening for ryttere 11 år og nedover.

Søndag 5. Mai. Oppmøte Kvål

10.00- 10.20. Oppvarming.

10.20- 11.30. Sprint trening

11.30- 12.00. Teknikk - hopp

12.00- 12.30. Lunch

12.30- 13.15. Start, start – intervaller, teknikk andre slette

13.15- 13.30. Konkurransen siste slette – avslutning

14.00- 16.00 Trening for ryttere 11 år og nedover.

Deltakeravgift 12 år og over kr.250,-. Dette dekker trening og lunsj begge dagene.(kl.10.00-13.30).

Deltakeravgift 11 år og under kr.125,-. Dekker begge dagene inkl. forfriskninger som frukt og drikke. (kl. 14-16) (14-16)

Håper mange kan ha utbytte av en helg som skal være både en sportslig og sosial opplevelse!

Påmelding til Sandnes BMX - helst samlet fra hver klubb på mail

NB: Vi ønsker: Rytters navn, alder og kontaktinfo til foresatte

pamelding@sandnesbmx.no

Spørsmål ang. Treningssamlingen rettes til

Hanne Beth Bratland, mail post@sandnesbmx.no

Påmeldingsfrist: onsdag 1. Mai, SENEST KL. 20.00

VELKOMMEN TIL EN SOSIAL OG TRIVELIG HELG