



Postboks 36, 4097 SOLA

INNBYDELSE TIL TRENINGSSAMLING **OG BYTTEDAG** HOS SOLA BMX 22. OG 23. AUGUST 2015

Sola BMX skal arrangere Norges Cup 5 søndag 30. august. For at rytterne skal være godt forberedt på dette og få trene på NC-banen, innbyr vi herved til treningssamling på SOLA BMX sin bane. Per Erik Nilsen fra Gressvik BMX er hovedtrener, med assistanse av Lars Ole Hetland fra Sola BMX.

For ryttere fra 11 år og yngre:

Lørdag 22. august:

09:30 - 10:00	Oppmøte, registrering og utdeling av lånesykler
10.00 - 10.15	Gjennomgang av dagens trening + oppvarming
10.15 - 11.00	Trening
11.00 - 11.15	<i>Pause m/frukt og drikke</i>
11.15 - 11:45	Trening
11:45 - 12:00	Uttøyning og litt prat om dagens trening

Søndag 23. august:

09:30 - 10:00	Oppmøte og utdeling av lånesykler
10.00 - 10.15	Gjennomgang av dagens trening + oppvarming
10.15 - 11.00	Trening
11.00 - 11.15	<i>Pause m/frukt og drikke</i>
11.15 - 11:45	Trening
11:45 - 12:00	Uttøyning og litt prat om dagens trening

Navn:	Besøksadr:	Postboks	Postnummer	Kontonr:	Org.nr:
Sola BMX	Sola prestegårdsveg 2	Postboks 36	4097 SOLA,	3206.22.20294	987 470 054



Postboks 36, 4097 SOLA

For ryttere fra 12 år og eldre:

Lørdag 22. august:

11:30 – 12:00 Oppmøte, registrering og utdeling av lånesykler
12:00 - 12.15 Gjennomgang av dagens trening + oppvarming

Teknisk del

12.15 - 13.30 Trening

13.30 - 14.00 *Lunch*

Fysisk del

14.00 - 14.45 Trening
14.45 - 15.00 Uttøying og litt prat om dagens trening

Søndag 23. August:

11:45 – 12:00 Oppmøte og utdeling av lånesykler
12.00 - 12.15 Gjennomgang av dagens trening + oppvarming

Teknisk del

12.15 - 13.30 Trening

13.30 - 14.00 *Lunch*

Fysisk del

14.00 - 14.45 Trening
14.45 - 15.00 Uttøying og litt prat om dagens trening

Vi tar høyde for endring av programmet og avlysning ved for få påmeldte.

Pris:

For de fra 12 år og eldre: kr. 250,- for begge dager
For de fra 11 år og yngre: kr. 150,- for begge dager

Påmeldingsfrist

Vi ønsker Klubbvis påmelding inkl. mobil nr./telefon nr. til rytters foreldre/foresatte innen **onsdag 19. august** til følgende mailadresse: **blimed@solabmx.no**.

Vi ønsker også klubbvis betaling ved oppmøte. Registrering foregår i klubbkjelleren til Sola BMX.

Navn: Sola BMX **Besøksadr:** Sola prestegårdsveg 2 **Postboks** 36 **Postnummer** 4097 SOLA, **Kontonr:** 3206.22.20294 **Org.nr:** 987 470 054