

## Träningsprogram för barn & ungdomar våren 2010.

- 6 maj            Presentation, genomgång av regler och registrering av ungdomarna. Visning av bana. Det tänkta tränings programmet, lite fri åkning på banan.  
**Medverkande tränare: Niklas, Ivar, Pär och Torbjörn.**
- 13 maj           Bromsövningar: lära sig använda både fram och bak broms i olika situationer (backe, löst underlag och bromsa upp på fram hjulet). Fri åkning.  
**Ansvariga tränare: Torbjörn och Pär**
- 20 maj           Balansövningar: Spång, garagevändning, serpentiner, åttor och vippbräda m.m. Fri åkning.  
**Ansvariga tränare: Niklas och Ivar**
- 27 maj           Teknik övningar: ta sig liggande hinder, start från stilla stående och repetition av tidigare övning i mån av tid. Fri åkning.  
**Ansvarig tränare: Pär och Henrik Ö.**
- 3 juni            Mek övningar: Kolla bromsar, ta bort hjul och laga punka. Fri åkning.  
**Ansvariga tränare: Niklas och Ivar**
- (10 juni)        Träning i svårare terräng runt Åsen. Lite svårare utför och träna att klättra uppför i stökig backe.  
**Ansvariga tränare: Torbjörn och Pär**
- 17 juni           Fortsatt träning i svårare terräng runt Åsen. Träna på att cykla i stenig terräng, jobba med spårval.  
**Ansvariga tränare: Niklas och Ivar**
- 24 juni           Körning på tid och goda råd.  
**Ansvariga tränare: Torbjörn och Pär**
- 1 juli            Avslutning. Start vid banan och mål vid Ramsjöhult för lite grillning. Föräldrar välkomna.  
**Deltagande tränare: Alla**

Träningen tar sedan ett litet sommaruppehåll för att återupptas **torsdagen den 29/7 kl 18.00.**