

Frøy terreng senior 2015



	Nybegynnergrupper		Hovedgrupper		Elitegruppe
	Teknikk jenter	Teknikk	Birken	XCO	Elite
Teknisk nivå	Nybegynner	Nybegynner	Alle	Middels	Høyt
Kondisjonsnivå	Alle	Alle	Middels	Middels	Høyt
Trenere	2	2	2	2	1
Treninger	Tors kl. 18-20	Tors kl. 18-20	Man+ons kl. 18-20	Man+ons kl. 18-20	Kommer
	<p>Grunnleggende teknikk for stisykling.</p> <p>Bare for damer.</p> <p>Trening på tekniske ferdigheter uten utålmodige menn.</p>	<p>Grunnleggende teknikk for stisykling.</p> <p>For alle.</p> <p>Tilbud for alle som ønsker å lære seg stisykling. Passer for alle som liker å sykle, inkl. landeveissyklister.</p>	<p>Mål om økt kondisjon og forbedre resultater på Birken og andre maratonritt.</p> <p>Effektive intervalltreninger på grusveier.</p>	<p>Mål om økt fart i teknisk terreng. Forbedre resultater på Terrengsykkelrittet, UB-cup og andre tekniske ritt. Både teknikk- og kondisjonstrening foregår på sti.</p> <p>Egne temaer pr trening. Innleide eksperter på flere treninger.</p>	<p>Satsing til NM og Norgescup (elite og master). Det tilbys opplegg for trening gjennom hele året. Spinning om vinteren på sykler med wattmåler.</p> <p>Treningssamling om våren for kickstart på sesongen. Begrenset antall plasser.</p>