

Träningsgrupper

ECK ungdomssektion

Eksjö CKs ungdomssektion vill anpassa träningen så att samtliga ungdomar får den utmaning som passar den enskilde individen. Från ca 9års ålder har vi sett att en del ungdomar siktar på tävling och andra inte. Denna gruppstruktur skall inte ses som rörlig. Man skall alltid som ungdom få känna att man vill gå till höger eller vänster i organisationsträdet men ledare beslutar om lämpligt. 2022 har vi som mål att få till en grupp för äldre ungdomar/juniorer att bara cykla och ha roligt tillsammans, här tänker vi också att det skulle vara roligt om vi får in lite seniorer också för att värna om gemenskapen.

Vit grupp Föräldrakrav!!!

För de med 16-20tum och en ålder från 6år

Träningsupplägg: "Kul på hjul" stafetter i olika slag, konkörning, mindre tekniska utmaningar.

Målsättning: nybörjare börja förstå växling, bromsar och rörelse på cykeln.

Gul grupp Föräldrakrav!!!

För de med 20-24tum och en ålder från 6år Som redan cyklat en del skog/trail

Träningsupplägg: "Kul på hjul" stafetter i olika slag, konkörning, mindre tekniska utmaningar.

Målsättning: Få barnen att upptäcka växling och bromsar. Förståelse för stå / jämna pedaler.

Utrustningstips och regler

Förälder

Träning startar 18,00, var på plats i tid.

I Gula och Gröna grupperna är det föräldrakrav med hjälm på cykel som gäller.

I Blå grupp rekommenderar vi att föräldrar är med i den mån man kan. I Röda, Svarta och Enduro kan det vara besvärligt att hänga med men vi ser gärna även här att föräldrar medverkar om möjlighet finns.

Gruppindelning

Ledarna beslutar vilken grupp man tillhör inte föräldrar, ledarna kan komma med förslag till byte av grupp om så anses lämpligt.

Cykel

Springcyklar räknas inte som cykel!!

Övrigt ska en MTB i skogen inte ha pedalbroms, stöd, skärmar eller pakethållare. Cykeln bör istället ha handbromsar, flaskhållare och 7 växlar eller fler. Däcken ska hålla en god kvalitet och rätt lufttryck för cykling i skogen och ska vara lägre än vad många tror (ca 1,2-1,8 bar). Ta gärna med en cykelslang till träningen, den kan förslagsvis tejpas fast bak på sadelstolpen eller på ramen. Tränarna har den övriga utrustningen för att byta slangen vid punktering. I Blå, Röd och Svart ska man ha 9 eller fler växlar samt SPD pedaler i röd och svart. I Enduro ska man ha dämpning både fram och bak. Telefonnummer till förälder skall sitta på cykel för ert barns säkerhet.

Skydd och kläder

Hjälm är obligatoriskt för både föräldrar och barn som medverkar. Glasögon och ryggskydd rekommenderas för samtliga.

I Endurogruppen ska man ha fullfacehjälm, Knäskydd, bröst och ryggskydd.

I röd och svart grupp bör glasögon och spd-skor (sitter fast i pedalerna) användas.

Cykelkläder finns att beställa via klubben från strl 128 och uppåt. Kläder efter väder gäller vid träning. Vattenflaska är ett måste samt lampor vid mörkare säsong.

Grön grupp Föräldrakrav

För de med: 24 tum eller större och minst 7 växlar som vägar mer

Träningsupplägg: Stafetter, växling i backe, effektiv bromsning, ytterfoten ned, attack-position, balans, mindre hopp och dropp.

Målsättning: Cykla hela lennart / Ränneslättspåret utan att stanna och klara alla a-spår på vägen.

Blå XC steg 1

Föräldrar rekommenderas att medverka

För de som är ca 9år eller äldre och cyklar minst 26 / 27,5 med 9 eller fler växlar.

Träningsupplägg: Tävlingslik träning anpassad för 9-10 samt ungdom sport som korta intensiva stafetter, backintervall, startträning, omkörningar, hopp och dropp

Målsättning: Pumptrack utan kedja, Nannylund utan stop.

Blå Trail grupp

Föräldrar rekommenderas att medverka

För de som är minst 9år men som inte vill fokusera på tävling.

Träningsupplägg: Fokus på flow samt utöka förståelse för bromspunkter och kroppsplacering.

Målsättning: Pumptrack utan kedja, Nannylund utan stop.

Hojskoj

För de över 13år som klarat blå mål och bara älskar cykla. Vi gör det som gör oss gladast.

Träningsupplägg: Cykla tillsammans

Målsättning: Fortsätta cykla, Gemenskap

Röd XC steg 2

För de som som tillhör tävlingsklass P/F 11-12 och 13-14 och har minst ett års tävlingserfarenhet i tävlingsklass och vill pressa gränserna

Träningsupplägg: Tävlingslik träning anpassad för 11-12 och 13-14 med tuffare stafetter, intervaller, startträning, omkörningar, hopp och dropp

Målsättning: Viss förståelse för kraftbesparing och planering, samtliga A-spår med undantag novemesto.

Svart XC steg 3

För de som tävlat mycket och satsar högt

Träningsupplägg: Tävlingslik träning anpassad för högre satsande ungdomar med tuffare stafetter, intervaller, startträning, omkörningar, distanser, mer avancerade hopp och dropp.

Målsättning: bättre kondition, teknik, förståelsen för planering på och utanför stigarna. A-spår

Enduro Steg 1 Trailgrupp

För de som klarar målsättning i blå Trail och vill cykla trail / Enduro.

Träningsupplägg: Trampeffektivitet, utöka förståelse för bromspunkter och kroppsplacering.

Målsättning: samtliga A-spår på Nannylund, Ränneslättspåret samt trollskogen, stockdroppet, stenkistan och stora bron på högefälle

Enduro Steg2

För de som siktar på att tävla i Enduro. Här följer vi Endurons riktlinjer och bär fullfacehjälm, Knäskydd, bröst och ryggskydd. Även krav att ha heldämpad cykel.

Träningsupplägg: Stort fokus mot att klara tuffa nedfarter samtidigt som man ska orka ta sig upp alla höjdmetrar på ett tidseffektivt sätt.

Målsättning: Finslipa tekniken och öka uthålligheten.