



PM Mountainbike träningsdag

Ni hälsas välkomna till en träningsdag i Skånes CFs och Hässleholms CKs regi.

Tid: lördagen den 22 mars. **Samling 09:30-10:00**

Plats: TIF-huset Tormestorp. Kronovägen. Kör in i Tormestorp via Norra- eller Södra byvägen. Sväng österut på Fläckebacksvägen (vid Pizzerian). Följ vägen tills ni ser skylt med TIF-huset.

Program:

09:30- 10:00 Samling och förberedelser

10:00 Träningspass 1. Blandade övningar beroende på grupp.

Ca 12:00 Lunch (Pasta med köttfärssås, dryck)

Ca 13:15 Träningspass 2. Träning på en liten bana och sedan en träningstävling, bara på skoj.

Ca 15:15 Återsamling och sammanfattning av dagen.

Det finns möjligheter till dusch och ombyte.

Tänk på att **ta med vätska och lite reservenergi till träningspassen. Ombyte kan behövas mellan passen.**

Preliminärt delar vi in oss i grupperna 8-12 år och 13-16 år. Vuxna som inte är ledare följer den grupp som passar bäst.

Vid ankomsten ber vi er att skriva in er i deltagarlistan.

Cykla inte på gräsmattorna runt TIF-huset.

Vid frågor eller synpunkter kan ni ringa **Kristian Skoglund 076-771 87 70** eller maila **tormestorparna@telia.com**

Varmt välkomna
Skånes Cykelförbund och Hässleholms Cykel Klubb