

# KAPTAJNKURSUS

Søndag d. 14. april kl. 8.30 – ca. 13.30.

Instruktør: Torben Henriksen DCU

[torben@tirsadk](mailto:torben@tirsadk)

Program:

kl. 8.30 – 9.00 Morgenkaffe og rundstykker

kl. 8.55 Velkomst

kl. 9.00 DCU instruktion.

- Kaptajn/trænerrollen.
- Sikkerhed.
- Køreformer.
- Træningsplanlægning.

kl. 11.30 Træningstur

- Kommunikation.
- Afpr. af træningsøvelser.

Kl. 13.30 - Afslutning + øl eller vand.

Tilmelding nødvendig af hensyn til forplejning og planlægning under ”tilmelding til løb”.

Oksbøl Cykel Team

Karl Verner Nielsen