

KURSUS AFTEN I ESBJERG CR

KOM OG HØR DCUs Landstræner Morten Bennekou

TORS DAG DEN 19 FEBRUAR KL. 19.00

Esbjerg Cykel Rings klubhus

PRIS Kr. 50,00



Programmet for denne aften:

Cykeltræning med henblik på deltagelse i licenscykelløb kræver på alle niveauer relativt store træningsmængder. Tilrettelæggelsen af træningen og herunder hensigtsmæssig fordeling mellem træningsvolumen, -intensitet og -frekvens har stor betydning for udbyttet af den investerede tid. Kurset sigter i den forbindelse på at optimere træningen og dermed udbyttet for licensryttere på alle niveauer og i alle sammenhænge. Foredraget omhandler følgende emner:

- Overvejelser inden træningsplanlægning.
- Sæsonplanlægning. Formål, konkrete eksempler samt teori om træningsvolumen og –intensitet.
- Pulstræning. En relativt kort introduktion.
- Restitution og betydningen af samme.
- Træningsregistreringer.

Varighed: 3 timer inkl. en kort pause.

Da der er begrænset pladsforhold ca. 50 personer er hurtig tilmelding nødvendig



**Tilmelding skal ske til Willy Frederiksen senest den 1. Februar 2004
75157210 eller wf@esenet.dk**