

Program for klubtræning den 17- 18-19 oktober:

- Prisen er 400 kr. pr. person med fuld forplejning. For mekanikere og andre der ønsker fuld forplejning er prisen 300 kr.
- Tilmelding via hjemmesiden. **Sidste frist for tilmelding er mandag den 13 okt.** Pengene overføres til Næstved motorklub MC afd. konto nr. **0542 - 203001**
- **Skriv tydeligt hvem det er fra.**
- Trænerne er: Leon Nyvang, Hasse Lorentzen, Anders Mikkelsen, Jens Anker Lund, Benjamin Strate, Mads Mikkelsen
- Vask af motorcykler sker efter evalueringen.
- Husk crosser med det hele, Løbesko, Skiftetøj, Madrasser, Sengetøj, Badedyr, Mountainbike
- Det er muligt at overnatte i cafeteriet
- Har du spørgsmål kan du kontakte John (Johnson) Petersen på tlf. 25138291

Køretekniske øvelser:

- Ottetal
- Balance (trialbane).
- Balance (Køreren står op og bremser med forbremsen, så den næsten blokerer)
- Indbremsning (Kører stærkt ind i sving og rundt om kegle)
- Sving der hælder den gale vej (Tryk motorcyklen indad)
- Balance: Stå op med venstre arm på ryggen. Klem om motorcyklen med benene og brems med forbremsen, så forhjulet lige kan løbe rundt

Fredag den 17. oktober

Kl. 15.00 – 15.30: Indskrivning

Kl. 15.30 – 16.00: Information og uddeling af program

16.00 – 17.00: Fælles opvarmning og Kondi-test (Løbetest)

Kl. 17.00 – 18.00: Fysisk træning på mountainbike eller løb for dem der ikke har cykler

Kl. 18.00: Udstrækning og bad

Kl. 19.00: Aftensmad

Kl. 20.00: Thomas Schrøder Kommer og fortæller om forskellige produkter (sikkerhed)

- Formål med samlingerne
- Hvorfor skal jeg træne?
- Spørgsmål fra kørerne

Lørdag den 18. oktober

Kl. 07.30: Morgenmad

Kl. 08.30 Opvarmning

Kl. 09.00. Fri træning (Trænerne kikker på kørerne)

Kl. 11.00: Starttræning
Kl. 11.20: Pause
Kl. 11.30: Køreteknik (Sektionerne bliver nummereret, og kørerne bliver nummereret)
Kl. 11.50: Middagsmad
Kl. 12.30: Køreteknik
Kl. 12.50: Pause
Kl. 13.00: Køreteknik
Kl. 13.20: Pause
Kl. 13.30: Køreteknik
Kl. 13.50: Pause
Kl. 14.00: Køreteknik
Kl. 14.20: Pause
Kl. 14.30: Køreteknik
Kl. 15.00: Træning slut - Udstrækning
Kl. 15.15: Vask af motorcykler
Kl. 16.00: Pause (Kaffe, Te, Saftevand, Frugt, Boller)
Kl. 16.30: Fysisk Træning

Kl. 19.00: Aftensmad

Kl. 20.00: Leon fortæller om træning.

- Træning, Kost, Søvn, Vilje, Talent
- Hvilke problemer har kørerne
- Evaluering af NMK Klubtræningen

Kl. 22.00: Godnat

Søndag den 19. oktober.

Kl. 07.30: Morgenmad

Kl. 08.30: Opvarmning

Kl. 09.00: Fri træning (Trænerne kigger på kørerne)

Kl. 09.20: Pause

Kl. 09.35: Sektionstræning. (Forskellige afsnit på banen som er nummereret)

Kl. 10.05: Pause

Kl. 10.20: Sektionstræning

Kl. 10.50: Pause

Kl. 11.05: Sektionstræning

Kl. 11.35: Pause

Kl. 11.50: Sektionstræning

Kl. 12.20: Middag

Kl. 13.00: Parløb (2 Timer Husk Transponder)

Kl. 15.00. Udstrækning

Kl. 15.30. Evaluering (Kaffe Te Kakao Bolle præmieoverrækkelse)