

# Treningsamling på Sandnes 1 og 2 april.

Bmx sesongen er i gang, og Sandnes BMX inviterer til tradisjonell treningsamling 1 og 2 april.

Program lørdag, ryttere 10 år og eldre

10.00 – 10:30 Velkomst og oppvarming

10.30 – 11.30 : Teknikk

11.30 -12.00 : Lunsjpause

12.00 – 13.15 : Starttrening, korte starter etterfulgt av lengre starter / intervaller.

13:15-13:30 Utstrek og takk for i dag

**14.00 -15.30: Trening for ryttere 9 år og yngre, med innlagt frukt og drikkepause**

Program søndag, ryttere 10 år og eldre:

10.00 – 10.30: Oppvarming (tøying, sykling og pumperunder)

10:30 – 11.30: Sprinter

11:30 – 12:00: Lunsjpause

12:00-13:15: To og to sletter i sammen. Med og uten start.

**14.00 – 15.30: Trening for ryttere 9 år og yngre, med innlagt frukt og drikkepause.**

Deltaker avgift 10 år og eldre, kr. 200 per dag som inkluderer lunsj begge dager.

Deltaker avgift 9 år og yngre, kr. 100 per dag som inkluderer frukt og drikke begge dager.

Påmelding via eqtiming.no Vi har laget påmelding til BEGGE dager. Dette er på grunn av ikke alle deltar både på lørdag og søndag. Husk og melde på både lørdag og søndag om du skal delta på begge dager!!

<https://signup.eqtiming.no/Pamelding/TRENINGSSAMLING-SANDNES-BMX-2017/g295.3028?Event=SandnesBMX>

Vi ønsker velkommen til en sportslig og sosial helg, og oppfordrer til å ta med brukt Bmx utstyr for salg og bytte.

Spørsmål kan rettes til leder Joakim Haarr: 992 91 721

Hilsen Sandnes BMX

v/ leder

Joakim Haarr

