

# INTRO-hold



**CK DJURS**

Marts 2020

IEKTION	Rute	Km	Ca. tid	Kørsels discipliner	Emner der behandles
1	1	22,6	60 min.	Tegn, advarsler, paradekørsel	Cykelhjeml Dæk, slanger og tryk Om CK Djurs
2	2	27,7	70 min.	Paradekørsel Tegn/advarsler	Indstilling af sadel
3	3	21,4	80 min.	Paradekørsel/sving Bakkekørsel op/ned	Spise og drikke
4	4	33,6	100 min.	Paradekørsel/sving vifte, skift i vifte	Nyttigt værktøj til turen og beklædning
5	5	36,8	100 min.	Paradekørsel/sving Tempointerval par	Gear og bremses
6				Intervaltrænings øvelser	Beklædning
7	7	40,5	100 min.	Paradekørsel/tæt	Cykelcomputer / vedligeholdelse (kort)
8	9	39,3	120 min.	Bakke-træning	Evaluerings af intro kursus

**Workshop – cyklens røgt og pleje:**

**Tid og sted følger**