

KLUBTRÆNING 2023



Opdeling: Alle tider er omklædt og klar

Hold 1 Micro-trup + Pitbike-trup

Micro + Pitbike uøvet

Micro65 + Pitbike øvet

Ansvarlig:

Micro + pitbike uøvet: Magnus Sjølander (Teslak)

Micro65+Pitbike øvet: Sebastian Kærgaard#138
-Uddannet træner

Ekstern:

Torsdag: 31/8+5/10 kl 17.00-20.00

Weekend:

24/6: Micro + pitbike uøvet kl 10.00-14.00

Micro65+Pitbike kl 14.00-18.00

12/8: Micro beg+50+65 kl 14.00-18.00

Hold 2: Uøvet/ikke+nye løbskørende

Mini C + Maxi C

Ansvarlig: Bennedsgaard + Jonas Overby#148

-Uddannet træner

Ekstern:

Torsdag: 31/8+5/10 17.00-20.00

Weekend: 24/6 kl 10.00-14.00+12/8 kl 14.00-18.00

Hold 3: Udviklingstrup

Mini/maxi øvet C+B

Ansvarlig: Oliver Nielsen#434 + Jeppe Olesen#310

-Uddannet træner + under uddannelse

Ekstern:

Torsdag: 31/8+5/10 17.00-20.00

Weekend: 24/6 kl 10.00-14.00+12/8 kl 14.00-18.00

Hold 4: Talent og Elite

Maxi A + Udtaget Maxi B

Ansvarlig: Sebastian Kærgaard#138 + Frederik#412

-Uddannet træner

Ekstern:

Torsdag: 31/8+5/10 17.00-20.00

Weekend: 24/6 kl 14.00-18.00+12/8 10.00-14.00

Udtaget B 10stk : Mads Dissing/EM, Emil Dissing/EM,
Christian Rasmussen/125B, William Nielsen/B, Rasmus Goul/B,
Oliver Secher/B, Nicklas Larsen/B, Emil Sehested/B,
Christian Bech/B, Lasse Balleby/B

U-ØVET:

Nye medlemmer år 1-2

Micro begynder + 50ccm

Kørere uden/moderat eller nye vedr løbsdeltagelse

Kørere med viden om basale teknikker/moderat øvede

- Overordnet målsætning: Forståelse for regler og tekniske færdigheder
- Udvikling af fundamental teknik – vi omsætter teori til praksis

Mantra

VI VIL LÆRE AT TRÆNE OG MODTAGE INSTRUKTIONER FOR AT BLIVE BEDRE

VI HAR DET SJOVT, MENS VI LÆRER AT VILLE MERE MED VORES SPORT

VI TRÆNER FOR AT UDVIKLE FÆRDIGHEDER

VI LÆRER AT FORSTÅ DE KRAV DER SKAL TIL FOR UDVIKLING

ØVET:

Kørere der viser engagement gennem deltagelse i HELE og relevante løbsserier/Cups under DMU

Kørere med gode tekniske kompetencer

Kørere med forståelse for sportens regler, for egen fysik og formåen

- Overordnet målsætning: Udvikling af tekniske færdigheder
- Udvikling og finpudsning af tekniske færdigheder

Mantra:

VI HAR DET SJOVT, MENS VI UDVIKLER MOTIVATION FOR EGEN UDVIKLING

VI TRÆNER FOR AT KONKURERE OG HÅNDTERE LØBS-SITUATIONER

VI HAR KENDSKAB TIL KRAV FOR EGEN UDVIKLING OG UDVISER EN VIS GRAD AF DISCIPLIN, SAMT TAGER ANSVAR FOR AT LYKKEDES I SPORTE

VI ER POSITIVE OG ØNSKER AT FLYTTE EGEN FYSISKE OG TEKNISKE FORMÅEN

TALENT:

Kørere der viser engagement gennem deltagelse i HELE og relevante mesterskaber under DMU/FIM/UEM

Kørere med udtalte tekniske kompetencer

Kørere med tilknytning til sportsklasser under Elitesport

Kørere der udviser stor vilje i forhold til sporten i alle dets aspekter

Kørere der besidder udtalt grad af selvdisciplin til at tage initiativ for egen udvikling

Mantra: VI HAR DET SJOVT, MENS VI MÅLRETTET UDVISER HVOR VI VIL HEN MED VORES SPORT. VI TRÆNER MOD AT VINDE MESTERSKABER OG YDER DÉT DER SKAL TIL BÅDE PÅ OG UDENFOR BANEN.

Klubmesterskab Søndage efter lørdagstræning 25/6 1.+2. afd. Søndag 13/8 +3.afd+finale

Weekend=mulighed for overnatning

Min 5 tilmeldte pr klasse

Vejret kan være årsag til aflysning

Påmindelse om tilmeld via FB

Tilmeld afsluttes fredagen inden til middag



Træningsopdeling:

Fri træning inden opstart = 2 omgange

Træningspas Torsdage

- 1.pas: 17.15-18.30
- 15 min pause
- 3.pas: 18.45-19.50

Træningspas Søndage

- 1.pas: 10.15-11.45
- 15 min pause
- 2.pas: 12.00-13.45
- HOLD-SKIFTE
- 1.pas: 14.15-15.45
- 15 min pause
- 4.pas: 16.00-17.45