



Norges Cykleforbund

MEMBER

UNION CYCLISTE INTERNATIONALE  
UNION EUROPÉENNE DE CYCLISME  
NORDIC CYCLING  
NORGES IDRETTSFORBUND

## Trener 1 kurs banesykling i praksis 3.-4. februar 2024

\* Velodromen i Asker.

### Program

Kursstart i Asker Velodromen lørdag 3. februar kl. 0900-1700 og søndag 4 februar kl. 0900-1500.

#### Lørdag 3 februar 2024

#### **Del 1. Teori og Praksis \* planlegge og gjennomføre treningsøkter**

- Kl. 0900 Oppmøte
  - Velkommen med May Britt Våland
  - Presentasjon av kursdeltakere
- Kl. 0920 Banesyklingens ABC
- Kl. 0950 Kort pause
- Kl. 1000 Banesykling – Generelle arbeidskrav
  - Banesykling – Treningsøkt planlegging
  - Spørsmål
- Kl. 1050 Kort pause
- Kl. 1100 Banesykling – Praktisk gjennomføring av treningsøkter 60min
  - Trenere med A1 kurs kan være på sykkel
- Kl. 12-1330 Lunsj og uformell diskusjon

#### **Del 2. Praksis økt med utøvere – Live coaching.**

Her vil vi ha en utøvergruppe 15-20stk som vi skal bruke å demonstrere innføring i rutiner på baneøkter. Informasjon før økten, observere utøverne, tilpasse grupper basert på ferdighet og kapasitet, feedback.



## **Del 2. Praksis 2,5t økt med utøvere.**

Kl. 1330 Oppmøte

- Hente ut sykler

Kl. 14-1700 Praksis – Organisert treningsøkt

- Informasjon
- Oppvarmings rutine
- Intervaller – forskjellige typer, enkeltvis, partempo, lagtempo, m.m.
- Spurter – flying og «rullende» start, stillestående start
- Nedkjøring
- Oppsummering

## **Søndag 4 februar 2024**

### **Del. 1. Teori \* Innføring i konkurransesykling.**

Kl. 0900 Oppmøte

- Bane – øvelser og regelverk
- Inndeling av grupper og roller

### **Del. 2. Praksis; 3t økt med videreføring av rutiner, samt kjørt innøving av treningsritt slik vi gjør på Sola Arena.**

Praksis – Gjennomføring av treningsritt

Kl. 1030 Oppmøte

- Hente ut sykler

Kl. 11-1400 Praksis – «Treningsritt»

- Informasjon
- Oppvarmings rutine
- Treningsritt – Omnium øvelsene Scratch race, Eliminasjon, Poengløp
- Nedkjøring
- Oppsummering

Kl. 14-1500 Kurs-oppsummering og enkel lunsj