

ASKER Velodromen – Ungdomscamp for banesyklister med Anita Yvonne Stenberg og trener Kenneth Berner

26-27 oktober – for ungdom 12-16 år

Vi har gleden av å invitere til en rå banecamp med Europamester og OL deltager Anita Yvonne Stenberg sammen med hennes mangeårige banetrener Kenneth Berner –

Anita og Kenneth har klart å sette av en hel helg til å trene ungdommen på nye Asker Velodrom den 26-27 oktober. Det blir to herlige dager med trening, tips, og ikke minst mange nye øvelser. Vi starter kl 09.30 på lørdagen og sykler 2 timer før vi har lunch i sykkelstua. Vi går på igjen kl 14 til kl 16. Søndag kjører vi samme opplegg. Vi vil også legge inn noen konkurranseøvelser som scratch og eliminasjonsritt. Kenneth er en dyktig Deryn sjåfør, så han vil også delta aktivt på banen med coaching og pacing.

Egenandel vil bli totalt kr 400 pr deltager. Her får vi baneleie, utleiesykler, tips og treninger samt lunch begge dager.

NB: deltagere må ha A1 akkreditering for å delta. Max 20 deltagere. Vær rask!
Påmelding her: <https://velodromen.no/booking/>

Program treningscamp med Anita Yvonne Stenberg og Kenneth Berner

Lørdag 26/10

1.økt kl. 10-12 Sprintbasert

Intro kl. 9.30 med forklaring av dagens program – kom i god tid og vær klar 😊

- Felles oppvarming 15min
- 4-6 x 2-3 runder **sprint** i grupper à 2-3stk med spurtopptrekk fra deryn
- Kort nedkjøring

Lunsjpause 12-14

2.økt kl. 14-16 Utholdenhetsbasert

- Felles oppvarming 20min
- 2-4 x **Lagtempo** à 6-12 runder
- 1-2 **scratch** løp
- 5-10x 30/30'' individuelt (alle på banen samtidig)
- Kort nedkjøring

Søndag 27/10

1.økt kl. 10-12 Sprintbasert

Intro kl. 9.30 med forklaring av dagens program – kom i god tid og vær klar 😊

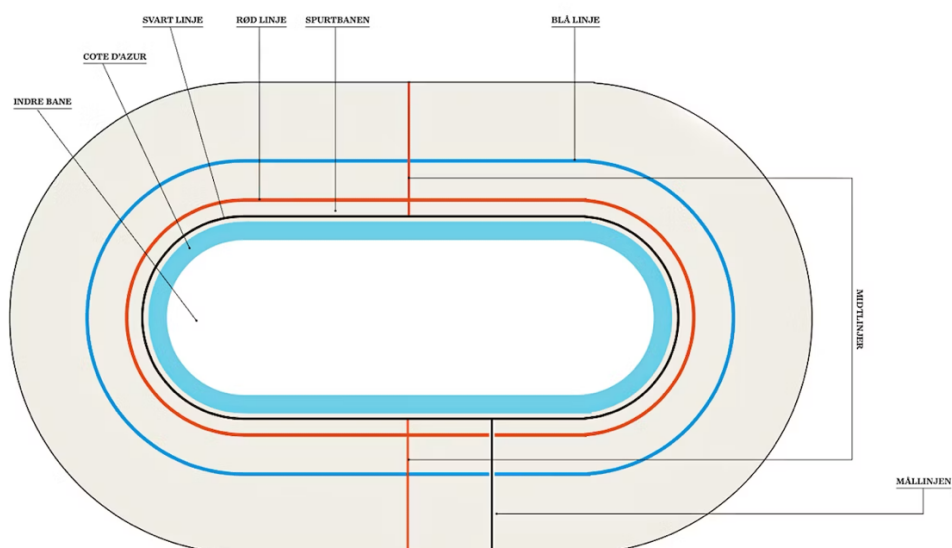
- Felles oppvarming 15min
- 4-6 x **keirin**-simulasjon (3 runder bak derny + 3 runder spurt i grupper à 3 stk ca.)
- Kort nedkjøring

Lunsjpause 12-14

2.økt kl. 14-16 Utholdenhetsbasert

- Felles oppvarming 20 min
- 3-5x **pace** bak derny i grupper à 5 min
- 1-2 **eliminasjoner**
- Kort nedkjøring

Program vil bli tilpasset etter deltagerantall og erfaring blant ryttere



Praktisk informasjon:

Asker velodromen ligger i Langenga 60-62, 1386 Asker. Det er mulig å parkere nede ved velodromen eller i Varner bygget før bakken ned til velodromen. Det er da ca 700m å gå. Har du med egen banesykkel så ikke trill sykkelen her da dekk skal være klargjort for banesykling.

Ta med egne pedaler dersom du ikke kjører Shimano. Husk hjelm, briller med evt lyst glass. Det blir en god del fartsvind på banen. NB husk godt med drikke. Det oppleves som tørr luft og du blir fort klar for drikke. Mat og evt barer er godt å ha med opp på indre bane. Ta gjerne med ett ekstra skift. Sykkeljakke evt lange armer. Det er dusjmuligheter og nye garderober.

Det er ikke lov med løst utstyr på banesyklene så ingen sykkelkomputer, klokke eller annet løst utstyr.

Møt opp i god tid da vi skal tilpasse sykler og sjekke lufttrykk.

Vel møtt til ett fartsfylt treningshelg med vår ferske OL deltager på den NYE Velodromen i Asker. Dette blir ett kick og en erfaring som vi håper dere vil ha gleden av i lang tid fremover. Denne banecampen i må du ikke gå glipp av!

BANEHILSEN:

Jørn Michalsen, IF FRØY og Tom Remman, Tønsberg CK

Samarbeidspartnere:

REGION TEVEBU – REGION ØST og IF FRØY

ASKER VELODROMEN

