

Foreløpig program Merida Sykkelskole

Søndag	Registrering, velkommen
	Middag
	Sosial samling med vekt på å bli kjent med hverandre
Mandag	Frokost
	1 .økt: Gjennomgang av sykkel, utstyr
	Lunsj
	2 økt: Sykkeltrening med Gunn Rita Dahle i terrenget
	Middag
	Treningsteori, mekking og skruing i teori og praksis
Tirsdag	Frokost
	1 .økt: Sykkeltrening med Gunn Rita Dahle i terrenget
	Lunsj
	2 økt: Trene/ lære ulike teknikk som må beherskes i terrenget
	Middag
	Treningsteori, mekking og skruing i teori og praksis
Onsdag	Frokost
	1 .økt: Trene/ lære ulike teknikk som må beherskes i terrenget
	Lunsj
	2 økt: Hvordan forberede seg til konkurranse. Teori/ praksis
	Middag
	Diskotek Vikingland
Torsdag	Frokost
	1 .økt: Merida terenssykkelritt
	Lunsj
	2 økt: rolig sykkelstur, deles i grupper
	Middag,
	Avslutnings fest med premie utdeling
Fredag	Frokost
	1 .økt: Rolig langtur, deles i grupper
	Lunsj
	Avreise

Dette er kun et foreløpig program, slik at det endelige programmet kan være forskjellig fra dette.

Sist oppdatert 08.01.2010