



Endurogruppa

Holm Grimsrud
Rickard Sundell



Hva er enduro?

Sosial sykling opp til toppen med kompiser



Konkurrere mot kompisen om å være raskest ned

Gjenta 4-5 ganger

Altså det du vanligvis gjør når du sykler med kompiser...



Hvem er vi?

To inkluderende entusiaster med ritterfaring fra inn- og utland

NCF trenerkurs

Vært innom det meste fra DH til trial

Får et kick av å se andres fremgang!





Treningsopplegg

Fast trening en gang i uken

Målsetting:

Lage en stor teknisk verktøykasse for egentrening

Fokus på:

- riktig teknikk på sykkelen
 - bruk av video for best mulig tilbakemelding
- finne flyt og fart i terrenget
 - segmenttrening
- rittspesifikk trening





Resultat

Raskere og mer kontrollert nedover

Støle smilemuskler og utallige high-fives

Sysselglede på et høyere plan helt enkelt



Velkommen på trening!