

## Slider SE - kerékpáros edzések

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	
16:15-17:45 Középhaladó #2 Találkozóp.: Reptér	- -	16:15-17:45 Középhaladó #1 Találkozóp.: Reptér	16:30-17:30 Mini Találkozóp.: Templomtér	16:15-17:45 Középhaladó #1 Találkozóp.: Reptér	16:30-17:30 Mini+ Találkozóp.: Templomtér
17:45-19:15 Haladó Találkozóp.: Reptér	- -	17:45-19:15 Haladó Találkozóp.: Reptér	17:30-19:00 Középhaladó #2 Találkozóp.: Templomtér	17:45-19:15 Középhaladó #2 Találkozóp.: Reptér	17:45-19:15 Haladó Találkozóp.: Reptér

„**Mini**” = A csoport fő célja a lábbal hajtós futókerékpárról történő átszoktatás pedálos kerékpárra, valamint az alaptechnikák (biztonságos elindulás, megállás, egyensúlyozás, kanyarodás) elsajátítása. A legkisebb bringázni vágyóknak ajánljuk. (4-5 éves kortól) – Oktatás jellegű foglalkozás

„**Mini +**” = Aki már magabiztosan közlekedik két keréken, váltós, vagy egy sebességes bringával és szeretne biztonságosabb kontrollt tanulni kerékpáros közlekedés közben. Fő célok az emelkedőkön való elindulás és feljutás, lejtőn való fékezés, valamint az alapvető KRESZ szabályok elsajátítása. (4-5 éves kortól) – Oktatás jellegű foglalkozás

„**Középhaladó #1**” = Kisiskolás korcsoport, akik már tisztában vannak a legfontosabb technikákkal és bele mernek vágni az erdő könnyebb turistaútjainak felfedezésébe. Fő célunk a haladó technikákkal való ismerkedés (kanyarvétel laza vagy csúszós talajon, terepen való mászás és ereszkedés, egykezes kormányzás, vészfékezés stb.) és az edzéseken egyre nagyobb távok lefedése kerékpárjaink segítségével. – Oktatás /edzés jellegű foglalkozás

„**Középhaladó #2**” = Haladó kisiskolás csoport, akik az alaptechnikákon túl lelkesen végeznek állóképességi munkát is, valamint esetleges céljaik is vannak a kerékpársporttal kapcsolatban. Képesek a kerékpárról való leszállás nélkül nagyobb távokat lefedni, erdei túrákat teljesíteni, rázósabb terepen is helytállni. Célok még a kivételes technikákkal való ismerkedés, mint az ugratás, farolás, kerék megemlése a talajról stb. – Edzés / versenyfelkészítés jellegű foglalkozás (utánpótlás csoport)

„**Haladó/Versenyfelkészítő**” = Ez a csoport azokat a 11 éveseket és idősebbeket várja, akik nem csak biztonságosan, de hatékonyan tudnak kerékpározni. Fő célunk az általános ügyességfejlesztés, haladó technikák tökéletesítése és jelentősebb mennyiségű állóképesség fejlesztés. Heti akár 3 edzéssel végzünk periodizált edzést, igény szerint készülünk mtb versenyekre. (pl. Crosskovácsi) – Edzés, versenyfelkészítés jellegű foglalkozás (felnőtt utánpótlás csoport)

"**Reptér**" = Hármashatár-hegyi repülőtér "sarkánál", az Arad és Cenk u. kereszteződésénél

"**Templomtér**" = Templom tér, Máriaremetei Kisboldogasszony Bazilikánál

### FONTOS:

A csoportok közti átjárás edzői javaslatra lehetséges, a beosztás nem feltétlen életkor, főleg egy általános felmérő vagy próba edzés után, tudásszint alapján történik.

Pótlás azonos vagy alacsonyabb szintű csoportnál lehetséges. Pótlásként „feljátszani” erősebb csoportba csak előzetes edzői engedéllyel oldható meg.