

MSM Sikre dig Optimal forberedelse til Motocross-sæson 2010 Møde op den 20/2

Forudsætninger for den optimale Motocross-sæson er at du har gjort dit hjemme arbejde med hensyn til den fysiske grundform og du møder op med godt materiel. Vi vil derfra bringe dig videre på det tekniske plan og ikke mindst give dig nogle værktøjer du kan bruge i de 51 andre uger i løbet af et år.

Dagsprogram

Kl. 7.30 Fremmøde med dages program klargøring af crosser Rene KYB og Kim Rohrberg kommer rundt og checker affjedring.

Kl. 9.00 Opvarmning, teknisk og sektionstræning med indbygget væskepauser.

Kl. 12.00 Middags pause.

Kl. 12.30 Køretræning med af prøvning fra formiddagens træning.

Kl. 14.00 Vi gennemgår og diskuterer dags træning

Rene KYB Larsen SCS Racing vil være til stede hele dagen og give support/ dæmper opsætning og andet omkring Crosseren. En fantastisk mulighed for at få justeret og lære din cykel bedre at kende. Som Rene KYB siger mærk forskellen og se dine resultater gå i den rigtige retning.

Tilmelding til denne super dag er via mail kr@sorby-vvs.dk mærket Træning den 20/2
Evt. spørgsmål kan rettes direkte til Kim Rohrberg på tlf. 20425699

Vi glæder os til at se dig
Med venlig hilsen
MSM Træningsudvalget
Kim Rohrberg