



Norges Cykleforbund

PROGRAM BANESAMLING 18-20. Okt. 2019

FREDAG

1000-1300 Ankomst og innkvartering

1200-1300 Lunsj

1345-1430 Presentasjon av samlingen og Teori – Introduksjon til banesykling

1500-1600 Innstilling av sykler

1600-1800 Praktisk introduksjon til banesykling og Strukturert trening

1. Erfarne ryttere blir delt opp i 1-2 grupper på kapasitet og erfaring
2. Nybegynnere blir delt opp i 1 gruppe

Erfarne ryttere kjører organisert oppvarming og utfører intervaller hvor utøver må bevege seg over hele banen og variere sitte og stå. Målet er å bli vant til banen og få samkjørt gruppen.

Nybegynnere i banesykling får et kurs i det å sykle på bane med fastnav. Målet er å lære funksjonen av en banesykkel med et gir – fast nav – ingen bremses. Lære i praksis hvordan en slik sykkel oppfører seg og hvordan man skal kontrollere den når man vil øke farten og senke farten. Man vil også lære de grunnleggende reglene for å sykle på velodromen.

1900-2000 Middag

2000-2200 Sosialt samvær

LØRDAG

0630-0730 Frokost

0830-1130 1økt Paceline oppv. + Intervaller sprint og hurtighet

1200-1300 Lunsj

1500-1800 2økt Paceline oppv. + Intervaller utholdenhet + treningsritt

1900-2000 Middag

2000-2200 Temakveld og sosialt samvær



Norges Cykleforbund

SØNDAG

0630-0730	Frokost
0830-11130	Paceline oppv. + Treningsritt
1200	Lunsj
1400	Hjemreise

MÅLSETTING MED SAMLINGEN:

Sportslig:

- Få alle deltagerne til å mestre banen og det å kjøre fastnav.
- Banetrening for spesifikk konkurranse og som alternativ trening med overføringsverdier til andre sykkelgrener
- Konkurranse erfaring via treningsritt

Tema

- Banesykling og Sola Arena
- Sosialt samvær



Norges Cykleforbund

PAKKELISTE:

Ryttere husk å ta med følgende:

- NCF Lisens
- Reiseforsikringskort
- 2 isposer
- Lommepenger
- 2 sykkelflasker
- Sportsdrikke – barer etc. (personlig smak)
- Sykkelsko med gode klosser + ha 1par med i reserve
- Sykkelpedaler
- Hjelm og sykkelbriller
- 2-3 kortermet sykkeltrøye
- 2-3 bib-shorts
- 2-3 sports-undertrøye
- 1 lett sykkeljakke eller fleece langermet trøye
- 1 vindvest
- 1 par legg-varmere
- 1 par arm-varmere
- 2-3 par sykkelsokker
- 1 par kortfinger hansker
- 1 par tynne langefingre hansker
- 1 cap-lue

- Fritidsklær * Toalett saker * Håndklær * Dynetrek og laken (hvis du ikke leier)

- De som har egen banesykkel, tar med den og nødvendig verktøy og gir som de ønsker å benytte seg av.

*Utviklet for GU-Bane May Britt Våland * MBVCoaching 12.9.2019*