

Kvam Idrettslag inviterer til **TRENINGSEMINAR PÅ SYKKEL**

med Jan Olav Beitmyren

Lørdag 17.oktober kl. 11.00 – 15.00

Kvam Idrettspark

Tema:

- Hvordan få plass til trening i en hektisk hverdag
- Praktiske øvelser innen terrengsykling
- Hva bør vektlegges hos de yngre
- Periodisering gjennom året
- Restitusjon og hvile
- Motiverende tiltak

Seminaret passer for:

- Foreldre/trenere
- Sykkelinteresserte
- Aktive syklistere
- Mosjonister

Pris:

- Kr 400,- pr person
- Gratis for medlemmer av Kvam IL

Påmelding:

- Innen 15.oktober
- Anette, tlf.: 909 49 647 anette@furusjoenrundt.no
- Ole-Kristian, tlf: 909 49 698 ok@rudland.no

Praktisk info:

- Ha med egen sykkel. Hjelm påbudt.
- Garderobe i parken kan benyttes.



Fakta om Jan Olav:

- ⇒ Konkurransesyklist i 30 år, landevei og terreng.
- ⇒ Norgesmester i Rundbane 1996. NorgesCup-vinner.
- ⇒ Kjørt etapperitt i Afrika, Europa og Norge.
- ⇒ Rekord på to av etappene i Styrkeprøven, Trondheim og Lillehammer.
- ⇒ Vinner av bl.a. Furusjøen Rundt 2014.
- ⇒ 3 x Norgesmester i Veteran NM 2015.



Furusjøen Rundt

www.kvamil.no

Kvam IL * Furusjøen Rundt AS
Parkevegen 7-9
2642 Kvam