



get Fit

Speedkurs MTB

Inhalte:

- Sitzposition und Ergonomie Einstellung Produkt Vorstellung Ergon
- Trockenübungen und Technik 1x1
- Runde X- Duathlon Kurs
- Kurvenfahren auf Gravel/Walddautobahn
- Rennpacing bergan
- schnellste Linienwahl
- Abschlußtalk mit Getränken und Fragerunde (Dextro Recovery)

Jeder Teilnehmer erhält:

- 1 Dextro Falsche
- 1 Riegel
- 1 Gel
- 1 Iso Pulver
- 1 Recovery Pulver

Kursdaten:

Termin: 30.11.2019

von 11:00 - 14:00

Wo:

Weishauswald Trier,
Am Parkplatz Tiergehege

Trainer:

Peter Schermann
Jens Nagel

Preis:

30,- EUR pro Person

Mitzubringen sind:

- geländegängiges Mountainbike
- Helm, Radbrille
- wetterangepasste Kleidung



Jens Nagel
staatl. gepr.
Sportlehrer

Am Stadion 1 • 54292 Trier
Fon + 49 (0) 651 46 299 007

Mobil + 49 (0) 176 650 534 40
info@getfit-online.de

www.getfit-online.de

