

Škola biciklizma

PROGRAM

Program 4-8 godina

Program uključuje 14 časova:

2 dana po dva časa sedmično – jedan mjesec

- Prvi dan -dva časa kondicija/intervali brdo/ravnica
- Drugi dan -prvi čas usavršavanje tehnike na poligonu ili na stazi,
-drugi čas kondicija/intervali brdo/ravnica

Program 9-12 godina

Program uključuje 18 časova:

2 dana po dva časa sedmično – jedan mjesec

- Prvi dan u -dva časa kondicija/intervali brdo/ravnica
- Drugi dan -prvi čas usavršavanje tehnike na poligonu ili na stazi,
-drugi čas kondicija/intervali brdo/ravnica

Program 16-12 godina

Program uključuje 21 čas:

2 dana po dva časa sedmično – jedan mjesec

- Prvi dan u -dva časa kondicija/intervali brdo/ravnica
- Drugi dan -prvi čas usavršavanje tehnike na poligonu ili na stazi,
-drugi čas kondicija/intervali brdo/ravnica

Spajamo teoriju i praksu i prolazimo skupa sljedeće elemente:

1. Kondicioni treninzi
 - vožnja po ravnom
 - vožnja uz brdo
 - vožnja po zahtjevnijem neasfaltnom terenu
 - jačanje baze – skupljanje kilometara
 - vježbe snage i izdržljivosti - intervali
2. Sigurnost u saobraćaju na cesti i u prirodi
 - kaciga na prvom mjestu
 - poštivanje desne strane
 - kretanje po saobraćajnim propisima
 - poštivanje ostalih učesnika na ulici
 - vožnja u grupama u prirodi
 - briga o očuvanju prirode

3. Usavršavanja tehnike vožnje
 - podešavanje bicikla za vožnju
 - upotreba brzina
 - kadenca
 - vožnja u grupi 1:1 ili 2:2
 - savladavanje zavoja
 - zavjetrina
 - tehnika vožnje niz brdo (platforma i položaj bicikliste)
 - tehnike vožnje uz brdo
 - vožnja u zavojima
 - kočenje

4. Osnove mehanike bicikla-uradi sam
 - čišćenje i pranje bicikla
 - čišćenje i podmazivanje lanca
 - zamjena guma
 - pritisak u gumama
 - podešavanje rada glavnih komponenti kočnice,mjenjači
 - kontrola i pravovremena zamjena lanca
 - podešavanje pozicije - bike fitting

5. Prehrana, prije, za vrijeme i nakon treninga
 - što i koliko jesti
 - priprema putne hrane
 - oporavak nakon treninga

6. Planiranje i odabir ruta
 - upoznavanje terena
 - odabir provjerenih ruta sa što manje prometa
 - odabir rute za provedbu potrebnog trening elementa

7. Kako odabrati odgovarajuću odjeću i opremu
 - odabir odjeće s obzirom na vremenske uslove i mogućnosti
 - upoznavanje s raznim varijantama modernih materijala
 - upoznavanje sa svom potrebnom opremom za vožnju