

Treningsprogram

Jeg har mange henvendelser fra ulike ryttere og andre utøvere om å være behjelpelig med å lage treningsprogram. Jeg er i utgangspunktet interessert i å være med å bidra og hjelpe om jeg kan være det, men jeg har problemer med min tid, som mange andre.

Jeg vil derfor forsøke å "sile" i forespørsler. Det er ikke lett å si ja til noen og nei til noen, men jeg skal i utgangspunktet trene mine utøvere, landslaget i BMX.

Jeg har samtidig vanskelig for å si nei, men det er blitt nødvendig etter hvert for å ikke få for mye å gjøre. Jeg liker også best å kjenne de utøverne jeg har ansvar for i treningsammenheng.

Jeg vil derfor prøve å tilby mine tjenester på en ny måte for meg her.

Jeg skal heretter ta meg betalt for å planlegge trening for andre enn mine utøvere – og elever på skolen som jeg hjelper i kraft av å være lærer.

Jeg tilbyr i utgangspunktet følgende pakker:

Pakke 1:

Treningsprogram i 6 ukers sykluser – total trening for BMX syklist, tilpasset nivå og den enkelte rytter. Pakken innbefatter 2 testsamlinger i Sandnes, som ryttere må dekke selv, hvor vi tester ut fra BMX testbatteriet vårt. Pakken inkluderer ukentlig oppfølging på mail – etter henvendelser fra utøverne. Videre inkluderer pakken planlegging av restitusjon og forberedelse til løp som egne emner. Psykiske forhold vil også bli arbeidet med. Treningsdagbok er med i prisen.

Denne pakken koster 600 kr/hver syklus (6 ukers program)

Pakke 2:

Treningsprogram i 6 ukers sykluser – total trening for BMX syklist, tilpasset nivå og den enkelte rytter.. Pakken inkluderer ukentlig oppfølging på mail – etter henvendelser fra utøverne. Videre inkluderer pakken planlegging av restitusjon og forberedelse til løp som egne emner. Treningsdagbok er med i prisen

Denne pakken koster 400 kr/hver syklus (6 ukers program)

Pakke 3:

Treningsprogram i 6 ukers sykluser – total trening for BMX syklist, tilpasset nivå og den enkelte rytter.. Pakken inkluderer ukentlig oppfølging på mail – etter henvendelser fra utøverne. Treningsdagbok er med i prisen.

Denne pakken koster 300 kr/ hver syklus

Min erfaring med treningsplanlegging for utøvere fra 14-15 år og opp til elitenivå kan være med å bidra til utvikling for nettopp din del.

