



## **23.2.2020 valmennuspäivän ohjelma ja aikataulu.**

Päivän kesto kello 11-15, noin, viimeistään kello 16 lopetetaan.

Aloitetaan klo 11, Dynasetin pihassa kokoontuminen.

Aluksi tekniikkaosio, käydään läpi pyörän huoltokohteita, helposti rikkoontuvia paikkoja ym.

Miksi kannattaa ennakoida huollon suhteen, mitä mahdollisesti käy jos laiminlyö huollon.

Kahvojen, tangon asentoa, jousitusta, ym.

Jos kaikki on rempallaan, mitä se vaikuttaa ajamiseen.

Reparitoiminnasta vanhan kertausta, ”miten ajaa hyvä kisa”

Tekniikkaosio Dynasetin lämpimässä sisätilassa, voi olla ”siviileissä”, tauon aikana ehtii vaihtamaan ajokamat päälle lämpöisessä.

Tauon kesto toiveiden mukaan, järjestäjien puolesta ei tarjoilua. Eli, omat eväät tai esim

Kolmenkulman ABCta evästys.

Ajoharjoittelua hallissa

Jaetaan kuskit kahteen ryhmään. TR 3-5 sekä 5-7.

Palautellaan talven jälkeen perusjuttuja muistiin. Vinkkejä kevään ajoihin, mitä kannattaa painottaa harjoittelussa kun mennään kohti kesän kisoja.

Vetäjinä Jussi, Jörö ja Esa

Tervetuloa!