

MASTERS MX ACADEMY

Träningsläger för motionsförare!



Foto: Jonna Tervahauta/IT photo

Körteknik

Grundläggande körteknik, starta/ bromsa på rätt sätt, kurvteknik och hopp.

Maskinservice

Grundläggande maskinservice, ”ta hand om din motocross” före, under och efter träning/tävling.

Skyddsutrustning

Information om skyddsutrustning för att skydda på bästa sätt samt tips om underhåll och inköp.

Kost och träningslära

Vägledning och information om mat och dryck som är bra för en crossförare, vikten av uppvärmning.

Datum

Klubb

SVEMO

SVENSKA MOTORCYKEL- OCH SNÖSKOTERFÖRBUNDET

För mer information scanna QR-koden

