



## Välkomna till Master MX Academy på Välabanen hos Helsingborgs motocrossklubb den 7/4–2018

**Organiserad träning:** Ansvarig tränare Mats Berglund, medtränare Teddy Gustafsson och Lasse Nilsson.

Tidsplan för dagen

08.30-09.00 Välkomna och genomgång av dagens upplägg

09.00-09.30 Fri träning

15 min paus för att tanka och dricka

09.45-10.15 Teknik träning /Organiserad träning

15 min paus för att tanka och dricka

10.30-11.00 Teknik träning /Organiserad träning

15 min paus för att tanka och dricka

11.15-11.45 Teknik träning /Organiserad träning

11.45-13.00 Lunch, information, Lotteri

13.00-13.30 Teknik träning /Organiserad träning

20 min paus för att tanka och dricka

13.50-14.20 Teknik träning /Organiserad träning

20 min paus för att tanka och dricka

14.40-15.10 Teknik träning /Organiserad träning

15.10-15.30 Ombyte, tvätt, maskinvård

15.30 Gemensam avslutning i klubbstugan.

**Anmälan:** Anmäl dig till Master MX Academy gör du på Svemo TA, (klicka på nedanstående länk)

<https://ta.svemo.se/Public/Pages/CompetitionInformation/CompetitionInformation.aspx?CompetitionId=9765>