

**FAST RIDING SCHOOL**  
**MX-TRAINING.COM**  
**MOTOCROSS - ENDURO - DOWNHILL - MTB**

## Step 2 Kurs Motocross

Step 2 kurs i motocross, er det andre trinnet i [mx-training.com](http://mx-training.com) sine mx kurs.

På formiddagen trener vi på teknikk. Dette skal vi ta med oss videre på løpstrening! Dette er et kurs som bygger videre på steg 1 kurset og treningen blir rettet mot løpskjøring. Vi jobber mye med teknikk på sykkelen, hvordan vi håndterer den i ulike situasjoner, samt situasjoner som ofte oppstår under et løp.

Dette trener vi på i step 2 kurs Motocross.

#Kjøreteknikk, sving, akselerasjon, innbremsing & hopp

#Start trening

#Løpstrening

#Spørvalg

#Forbikjøring

#Video analyse

#Foredrag i kjøreteknikk.

Det spiller ingen rolle hvilket kurs du tar først av step 1 og step 2. Vi tilpasser kurset ut i fra hvor mange deltagere det er, hvilket nivå vi har og drar nytte av hverandres kunnskaper.

Ta kontakt viss du lurer på noe eller om du ønsker tilbud på kurs: [info@mx-training.com](mailto:info@mx-training.com)



**DAKINE**

**FAST RIDING SCHOOL**  
**MX-TRAINING.COM**  
**MOTOCROSS - ENDURO - DOWNHILL - MTB**

**HEMSEDAL\***

