

**Tid-skjema høstferie camp 2020**  
**Kristiansand**

Klokken	Aktivitet / Gruppe	Oppmøte	Trening
09:00	Innsjekk	Kristiansand MX stadion	
09:30	Førermøte	Mx-training telt	
09:30	Foredrag posisjon & ballans	Mx-training telt	Foredrag posisjon & ballans
11:00 – 11:30	Trening Gruppe Mini & 1	Startsletta	Posisjon & Ballans
11:30 – 12:00	Trening Gruppe 2 & 3	Startsletta	Posisjon & Ballans
12:00 – 12:30	Trening Gruppe Mini & 1	Startsletta	Posisjon & Ballans
12:30 – 13:00	Trening Gruppe 2 & 3	Startsletta	Posisjon & Ballans
12:30 – 13:30	Pause / Lunch	Mx-training telt	
13:30 – 14:00	Trening Gruppe Mini & 1	Startsletta	Posisjon & Ballans
14:00 – 14:30	Trening Gruppe 2 & 3	Startsletta	Posisjon & Ballans
14:30 – 15:00	Trening Gruppe Mini & 1	Startsletta	Innbremmsning & Accelerasjon
15:00 – 15:30	Trening Gruppe 2 & 3	Startsletta	Innbremmsning & Accelerasjon
15:30 – 16:00	Trening Gruppe Mini & 1	Startsletta	Sporvalg
16:00 – 16:30	Trening Gruppe 2 & 3	Startsletta	Sporvalg
16:30 – 17:30	Gruppe 2 & 3      Gruppe Mini & 1		Fri trening
17:45	Slut		

**Gruppeinndeling:**

Ved behov flyttes en fører fra en gruppe til en annen.

Vi har delt inn gruppene i fire lag

- Gruppe Mini    50-65 ccm
- Gruppe 1 & 2   65/85/150 ccm
- Gruppe 3        Åpen klasse 85/125/450

Foreldre må hjelpe til som flaggvakter!

Forandringer i tidsskjema kan forekomme avhengig av hvor mange som melder seg på, samt værforholdene.

**Tid-skjema høstferie camp 2020**  
**Kristiansand**

Klokken	Aktivitet / Gruppe	Oppmøte	Trening
09:00	Innsjekk	Kristiansand MX stadion	
09:30	Førermøte	Mx-training telt	
09:30	Video Annalyse	Mx-training telt	Posisjon & Ballans
11:00 – 11:30	Trening Gruppe 2 & 3	Startsletta	Posisjon & Ballans
11:30 – 12:00	Trening Gruppe Mini & 1	Startsletta	Posisjon & Ballans
12:00 – 12:30	Trening Gruppe 2 & 3	Startsletta	Hopp teknik
12:30 – 13:00	Trening Gruppe Mini & 1	Startsletta	Hopp teknik
12:30 – 13:30	Pause / Lunch	Mx-training telt	
13:30 – 14:00	Trening Gruppe 2 & 3	Startsletta	Sving teknikk & Sporvalg
14:00 – 14:30	Trening Gruppe Mini & 1	Startsletta	Sving teknikk & Sporvalg
14:30 – 15:00	Trening Gruppe 2 & 3	Startsletta	Innbremnsning & Accelerasjon
15:00 – 15:30	Trening Gruppe Mini & 1	Startsletta	Innbremnsning & Accelerasjon
15:30 – 16:00	Trening Gruppe 2 & 3	Startsletta	Sving teknikk & Sporvalg
16:00 – 16:30	Trening Gruppe Mini & 1	Startsletta	Sving teknikk & Sporvalg
16:30 – 17:30	Gruppe 2 & 3      Gruppe Mini & 1		Fri trening
17:45	Slut		

**Gruppeinndeling:**

Ved behov flyttes en fører fra en gruppe til en annen.

Vi har delt inn gruppene i fire lag

- Gruppe Mini    50-65 ccm
- Gruppe 1 & 2   65/85/150 ccm
- Gruppe 3        Åpen klasse 85/125/450

Foreldre må hjelpe til som flaggvakter!

Forandringer i tidsskjema kan forekomme avhengig av hvor mange som melder seg på, samt værforholdene.

Søndag  
Dag 3

**Tid-skjema høstferie camp 2020**  
**Kristiansand**

Klokken	Aktivitet / Gruppe	Oppmøte	Trening
09:00	Innsjekk	Kristiansand MX stadion	
09:30	Førermøte	Mx-training telt	
09:30	Instillinger MX Sykkel	Mx-training telt	Instillinger MX Sykkel
11:00 – 11:30	Trening Gruppe Mini & 1	Startsletta	Posisjon & Ballans
11:30 – 12:00	Trening Gruppe 2 & 3	Startsletta	Posisjon & Ballans
12:00 – 12:30	Trening Gruppe Mini & 1	Startsletta	Repetisjon
12:30 – 13:00	Trening Gruppe 2 & 3	Startsletta	Repetisjon
12:30 – 13:30	Pause / Lunch	Mx-training telt	
13:30 – 14:00	Trening Gruppe Mini & 1	Startsletta	Start trening
14:00 – 14:30	Trening Gruppe 2 & 3	Startsletta	Start trening
14:30 – 15:00	Trening Gruppe Mini & 1	Startsletta	Fri trening
15:00 – 15:30	Trening Gruppe 2 & 3	Startsletta	Fri trening
15:45	Avslut	Mx-training telt	

**Gruppeinndeling:**

Ved behov flyttes en fører fra en gruppe til en annen.

Vi har delt inn gruppene i fire lag

- Gruppe Mini 50-65 ccm
- Gruppe 1 & 2 65/85/150 ccm
- Gruppe 3 Åpen klasse 85/125/450

Foreldre må hjelpe til som flaggvakter!

Forandringer i tidsskjema kan forekomme avhengig av hvor mange som melder seg på, samt værforholdene.