

SØNDAG
MARTS
11

 **YES
GOOD
MUSIC**



CONNECT
 SPORT

BIKE SESSION MED FOKUS PÅ DEN FEDE TIME



6 timers fed inspirationskursus for dig, der gerne vil give den gas på oplevelsen. Mange instruktører er ikke trænet i den fede biketime, men er meget dygtig praktisk og teoretisk med watt og puls. Men det handler også om oplevelser. Dette kursus skal give indblik i vigtigheden i at skabe den fedeste time men max knald på. Der kommer fokus på musik, programmering og opbygning af program.

Kurset afholdes i Erritsø Idrætscenter, Adresse: Krogsagervej 40, 7000 Fredericia

Prisen inkluderer al praktisk og teoretisk undervisning, morgenmad, frokostbuffet, kaffe og kage, samt vand og frugt.

**EN BIKE TIME SKAL OGSÅ HANDLE OM FED MUSIK
OG OM DEN SUPER GODE OPLEVELSE.**



ERRITSØ IDRÆTSCENTER

- 10:00 - 10:15: Velkomst og præsentation af deltagere og underviser.
- 10:15 - 10:30: At være til stede.
- 10:30 - 11:00: Motivation – en by i Rusland?
- 11:00 - 12:00: PITT-modellen (Få fast struktur på dine programlægninger). Forslag til sammensætning.
- 12:00 - 12:30: Frokost, pause og omklædning.
- 12:45 - 14:45: Praksis. To timer med forskelligt fokus. Musik og det at levere den bedste time hver gang.
- 14:45 - 15:00: Bad & omklædning
- 15:00 - 16:00: Programlægning i praksis

Der er pulsmålere og computer på alle cykler, man kan låne pulsbælter i centeret.
Hvis man ønsker at bruge sit eget, skal det være af typen ant+

Bemærk der er begrænset pladser så "først-til-mølle-princippet gælder" TILMELDING via email: pm@connectsport.dk

Om Jeppe, vores professionelle underviser:

Om Jeppe – "37 år, gift og har 3 børn på 10, 8 og 5.
Uddannet fysioterapeut, og har arbejdet i, med og nogle gange imod fitnessbranchen siden 2001. Siden 2005 kørt som Indoor bikeinstruktør og har over 2000 praktiske timer i benene. Udover at undervise og uddanne Bike instruktører, afholder Jeppe kurser og uddannelser for fitnessinstruktører. Han er uddannet idrætsfysioterapeutisk personlig træner gennem DSSF og har desuden en diplomuddannelse i ledelse og sundhed."

Pris kr. 1.695,- ex. moms. for
medlemmer af ConnectSport.

Pris kr. 2.295,- ex. moms. for
medlemmer af HI.

Pris ikke medlemmer kr. 2.995,-

Tilmelding pm@connectsport.dk

Senest tilmedling er
onsdag d. 5. marts kl. 12.00.