

# VELO SIS



TYTÖISSÄ ON VOIMAA

## SYYSLEIRI

### KENELLE?

Velosis Capital ja Tampere kokoontui syysleirille Vantaalle lokakuussa. Järjestämme kaikille avoimen leirin uudelleen marraskuussa. Mukaan ovat tervetulleita kaikki jotka haluavat tutustua toimintaamme ja ennen kaikkea kehittymään pyöräilijänä viikonlopun aikana.

### MILLOIN

|         |   |
|---------|---|
| Aloitus | Lauantai 20.10. klo 17.00               |
| Lopetus | Sunnuntai 21.10. klo 17.00              |
| Hinta   | 120€/150€/170€<br>ei majoitusta/2hh/1hh |

### TEEMAT

- Pyöräily
- Oheisharjoittelu
- Tiimiytyminen

### YHTEYSTIEDOT

|         |  |
|---------|--|
| Osoite  | Let's Go Center Oy<br>Nuijatie 2 A, 01650 Vantaa |
| Puhelin | 0401696806                                       |
| Email   | kapteeni@velosis.fi                              |
| Netti   | www.velosis.fi                                   |

### MITÄ LUVASSA

#### Pyöräily

#### Tekniikkaa sisäpyöräilyssä

Ajoasento  
Omat rajat ja niiden tunnistaminen, testaus  
Mitä on pyöräily

#### Aiheet

Kauden 2022 tavoitteet  
Askelmerkit tavoitteeseen  
Hybridiharjoittelu

#### Oheisharjoittelu

#### Lihaskunto - potkua tehoihin

Pyöräilijän lihaskunto  
Lihastasapaino

#### Liikkuvuusharjoittelu -ilmaista tehoa

Pyöräilijän liikkuvuus  
Liikkuvuuden monipuoliset harjoitteet  
Taloudellisuus, mitä se on

### TIIMIYTYMINEN

#### Yksilöllisesti ryhmässä

#### Skillbike

- Tehoalueiden selvittäminen
- Harjoittelu tehoalueilla
- Kadenssin merkitys
- Sisäpyöräily talviharjoittelussa

#### Tiimi

#### Ryhmän voima

- Vertaistukea ja avointa keskustelua
- Samanhenkistä seuraa
- Omaa aikaa
- Ryhmän kantava voima