

TyvÄrr har vi bara en motocrossf6rÄrare lÄsÅret 08/09 och dÄrf6r fÄr han ett extra fyspass i veckan som Är inriktat pÅ motocross. Vi hoppas inf6r kommande lÄsÅr att det blir fler s6kande motocrossf6rÄrare i kursen specialidrott sÅ att vi Återigen kan ha en trÄnare.

Det beh6vs tre elever f6r uppstart i kursen.

Tidigare trÄnare var:

Kennet Karjalainen.

HÄr nedan skriver Kennet om sig sjÄlv och sin mÅlsÄttning med crosstrÄningen:

TrÄnare: **Kennet Karjalainen**

Tel: 0451-34761

**TrÄnÄrÄkgrunden:** 3 År pÅ idrottsgymnasium, trÄnÄrÄkgrunden steg 1 och 2.

TrÄnat ungdomar under nÅgra År pÅ elitnivÅ.

**MÅlsÄttning:** Min mÅlsÄttning Är dels att h6ja trÄningsgruppens fysiska prestationsnivÅ och del deras psykiska status. En mycket viktig del hÄr Är att lÄra dom f6rbereda sig rÄtt inf6r varje tÄvling(psykiskt och k6rtekniskt). Att cykeln har de rÄtta tekniska inställningarna, vilket Är mycket speciella f6r respektive bana.