

Workshop

De viktigaste grunderna för en bra och genomtänkt klass.

- 09:00 Samling
- 09:15 Cykelklass (45 eller 55 minuter)
- 10:30 Teori och genomgång av klassupplägg, detaljer och tips
- 11:30 Lunch
- 12:00 Teori och genomgång av kroppslära, musikanalys och tips
- 13:00 Cykelklass med fokus på temaklass (Hill, Race, Mind, Puls, Intro)
- 14:00 Avlutning på kursen med diplom