



Core træning

Kravet for at træne, er at man er aktivt eller passivt medlem af NBC. Det vil sige at man kan også deltage, som forælder sammen med sit barn, hvis man har tegnet passivt medlemskab.

Man være tilmeldt som aktiv/passivt medlem, på NBC hjemmeside, da det er denne der bliver brugt til at se om man er berettiget til træningen.

Træningen foregår Scala New Life, Jernbanegade i Næstved. Der er træning hver tirsdag fra 1730-1830. Der er ikke tilmelding, man møder bare op. Der er adgang til omklædning og bad i forbindelse med træningen.

Core træning er en meget væsentlig del af at være cykelrytter. Træningen fokuserer meget på mave og ryg. Alle bør deltage i dette.

Der startes med en blød opvarmning, hvor vi får gang i hele kroppen. Derefter er det hardcore maveøvelser, og rygøvelser, der er prioriteten i den time vi har til træning. Der slutes af med en god udstrækning.

Hvis det er muligt, må man meget gerne medbringe sit eget mavehjul (Set til 39,- [på nettet](#))

