

PASI AHLROOS

PYÖRÄILYVALMENNUS

- kirja kaikille pyöräilyn harrastajille



Tästä valmennuskirjasta löydät kaiken tarvittavan tiedon pyöräilyvalmentamiseen, olit sitten aloittelija tai jo vuosikausia lajia harrastanut.

Kirjassa käsitellään kaikkia suorituskyvyn parantamiseen liittyviä tekijöitä, joiden avulla voit löytää menestyksen avaimet olit sitten maantie-, rata- tai maastopyöräilijä.

**328-sivuinen
kirja julkaistaan
26.11.2005 SPU:n
kehittämispäivän
yhteydessä.**

Väline- ja varusteopastuksen ohella teos keskittyy lähinnä pyöräilijältä vaadittaviin fyysisiin ja psyykkisiin ominaisuuksiin sekä harjoittelun ohjelmointiin käsitellen em. aiheiden lisäksi mm. tekniikkaa, taktiikkaa, terveyttä ja urheilijan ravitsemusta. Laajan kuvituksen ansiosta kirja sopii hyvin myös junioripyöräilijöille. Kirjaan on koottu paljon esimerkkejä siitä, miten menestyneet kotimaiset ajajat ovat toteuttaneet pyöräilyvalmennukseen liittyviä asioita käytännössä.

Kirjan tekijän kehittämät **Animal Jump- ja Animal Spin-** ohjelmat on koottu liitteeksi kirjan loppuun. Ohjelmat on suunniteltu kokonaisuudeksi, joiden avulla voit kehittää lihaskuntoa ja pyöräilyssä tarvittavia ominaisuuksia eri harjoituskausina. Ohjelmat sopivat erityisen hyvin pyöräilijöille, jotka harjoittelevat talvikuukaudet kotimaassa ja joutuvat tekemään osan harjoituksista sisätiloissa.

Ennakkotilaukset
SUOMEN PYÖRÄILYUNIONI RY
(09) 278 6575 tai spu@kolumbus.fi

26.11. saakka 38 €, tämän jälkeen 44 €. Hintoihin lisätään toim.kulut.