

Assisterande cykeltränare

Vi söker fler assisterande cykeltränare som vill hjälpa oss vidareutveckla och genomföra vår cykelträning. Idag jobbar vi med främst spinning under vinterhalvåret och vår/försommar har vi långpass på helgerna + teknik/kvalitet vardagkvällar. För att kunna genomföra befintliga träningstillfällen på bästa sätt behöver vi bli fler ledare. Exempelvis vill vi kunna dela in oss i flera olika fartgrupper redan från start på våra långpass. Vi behöver då ledare som kan tänka sig att hålla ihop grupper i båda lugnt och högt tempo. Så du som känner att du hellre cyklar lite lugnare ska inte bli avskräckt! Det är perfekt om du vill ställa upp och ansvara för en fartgrupp som passar din nivå.

Vad gäller teknik- och kvalitetspassen vill vi gärna utöka utbudet med ytterligare några tillfällen, men det kräver då också fler ledare för att kunna täcka upp samtliga dagar. Samma sak gäller även här – har vi fler ledare med under dessa pass ökar möjligheten för oss att lämna individuell feedback, vilket vi vet är efterfrågat.

Som assisterande cykeltränare vill vi att du ska vara villig att ställa upp som ledare på åtminstone en tredjedel av klubbens långpass. I övrigt ser vi gärna att du kan ställa upp på ett antal teknik/kvalitetspass, samt att du vill vara med och aktivt utforma träningspassens innehåll.

Spinningledare

Vi söker ständigt fler spinningledare till de pass klubben anordnar! Att leda spinningpass med SCT är verkligen roligt och som bonus får du själv ett mycket bra träningspass utformat efter just dina egna önskemål. Du får dessutom välja vilken musik som ska spelas under passet. Kan det bli mycket bättre? Till din hjälp har du alla andra spinningledare som kan bidra med råd om passupplägg, musikval och allt vad övrigt du har att önska. Dessutom har du tillgång till en gemensam portabel hårddisk med massor av musik att använda för ditt spinningprogram, i den mån du inte tycker ditt privata musikförråd räcker till.

Det bästa av allt är att du har möjlighet att pass för klubbkamrater på såväl högre som lägre nivå än du själv, utan att någon behöver känna att passet blev alltför lätt, eller alltför hårt. Spinning är helt enkelt gruppträning med full möjlighet till individanpassad intensitet. Kan det bli mycket bättre? Ja! För att spinningen ska fortsätta vara rolig och intressant behöver vi variera personerna framme på podiet!

Som spinningledare ska du vara villig att anordna 2-3 pass per termin. I dagsläget ligger spinningpassen på lördagar, men vi planerar att testa med onsdagkvällar som extra alternativ i veckorna.

Är du sugen på att ställa upp som assisterande cykeltränare och/eller spinningledare?
Hör av dig till sten.orsvarn@telia.com eller slå en signal på 0707147146.