

A motocross rider is shown in action, leaning forward on a dirt bike. The rider is wearing a blue and yellow jersey with 'FACE DIVISION' and 'FACTORY RIDE' printed on it. The bike is blue and white, with a large front fender and a headlight. The background is a dusty, outdoor trail.

Team **AE** Racing Träningskonsulten

VILKA ÄR VI?

Anders Eriksson

Anders karriär känner alla till med otroliga framgångar som toppas av 7 fantastiska VM-guld. Efter karriären har fokus lagts om till att låta andra ta del av den erfarenheten och kunskap som en lyckad karriär för med sig. Anders har under de senaste åren coachat stora delar av enduro-Sverige, både privat och i lägerverksamhet. Som en del i teamet kommer du att få träffa Anders under 12 kördagar där ni gemensamt kommer att jobba med din teknik. Anders kommer även att planera anpassade mc-pass mot just ditt mål.

Patrik Johansson

Ansvarig för tester och fysträning i teamet. Patrik kommer från längdskidåkning på landslagsnivå och har under de senaste åren drivit Träningskonsulten i Skövde. Under det gångna året har han haft hand om fysträningen för utvalda förare i endurolandslaget. Ett jobb som har gått bra och förarna har visat på fina framsteg vilket också visat sig i resultatlistorna. Patriks uppdrag blir nu att coacha teamet framåt. En stark fysik skapar goda förutsättningar för bra fart.

Team AE Racing Träningskonsulten

Teamet för dig som vill ha det bästa. För dig som vill lyfta din träning, körning och tävling ytterligare en nivå. I teamet ingår allt som du behöver för att ta dig framåt och nå dina mål. Under ett år kommer du att få hjälp och stöttning med både körning, inställningar av mc, fystester, samt träningsupplägg. Vi kommer att jobba som en stark grupp på våra träffar samtidigt som allt kommer att vara individanpassat när du är på hemmaplan. Detta leder till bästa förutsättningar för utveckling av varje individ i teamet.

Välkommen att utvecklas tillsammans med oss!



Team AE Racing

Träningskonsulten

GEMENSAMMA TRÄFFAR MED GRUPPEN

- 12 gemensamma kördagar med Anders Eriksson.

TESTER

- **Laktattest** – Visar vilka pulszoner du ska träna i för optimal träningseffekt.
- **Max V02** – Mäter din syreupptagningsförmåga.

TRÄNINGSRÅDGIVNING – 12 månader

- Program som utgår från dina testresultat samt din livssituation.
- Nytt träningsupplägg var fjärde vecka under hela perioden.
- Styrkeprogram.
- Kontakt via telefon 20 min / period.
- Fri mailkontakt.
- Justeringar efter ändrade förutsättningar.

PRIS: 3 900 kr / månad.

Avtalet skrivs för ett års medverkande i teamet.

KONTAKT

*Vill du vara med i Team AE Racing Träningskonsulten?
Maila eller ring oss så bestämmer vi tillsammans hur
just ditt upplägg ska se ut.*

Skjorta rätt ut!

*Anders Eriksson
anders@aeracing.se
Mobil 070 – 898 05 14*

*Patrik Johansson
patrik@traningskonsulten.se
Mobil 070 – 512 81 17*

