



Jak opanowałaś/eś jakąś lekcję to odznacz ją na liście!

- Wprowadzenie do modułu 2.
- Opanuj stanie na pedałach. Od zatrzymania aż po stójkę.
- Jak bezpiecznie zjeżdżać w dół? Opanowanie pozycji zjazdowej.
- Jak hamować, aby rower nie wpadał w poślizg?
- Jak pokonać spadek terenu?
- Podnoszenie koła, czyli o tym jak pokonać małe przeszkody.
- Jak podjeżdżać górkę? Część 1. Pozycja na siedząco.
- Jak podjeżdżać górkę? Część 2. Pozycja na stojąco.
- Nie zatrzymuj się na picie, a opanuj picie z bidonu w trakcie jazdy.
- Niech jazda bez trzymanki będzie już łatwizną!
- Metoda na zawracanie bez zatrzymania. Tzw. półobrót.
- Poćwicz szybki start, aby wygrywać wszystkie ustawki!

Ćwicz tak długo aż się uda! Tylko trening sprawi, że będziesz lepsza/y!