

## Formål

Fokuskurser er et nyt tiltag i DCU-regi, hvor formatet er en seance over 3-4t, enten i form af foredrag eller som debatoplæg. Temaer kan være f.eks. watttræning, cykelvedligeholdelse, kom i gang med e-cykling etc., hvor kompetente fagpersoner inddrages som oplægsholdere. Formålet er at dele ud af den viden omkring cykelsporten som findes internt og eksternt i DCU-regi. Mulighederne for indhold er mange, og hvis I har specifikke ønsker i jeres klub, så tøv ikke med en henvendelse.

## Indhold

Eksempelvis:

Watttræning

Taktik i Landevejscykling

Grundteknik på MTB

Vedligehold din cykel

Kost og ernæring

E-cykling

Bjergkørsel

Træn med GPS

## Varighed og praktik

3-4t på aftener eller i weekender. Kurser kan både afvikles som lukkede klubkurser, eller som kurser der er åbne for alle. Både klubber og DCU kan tage initiativ til oprettelse af kurser.

