

UNDERVISERNE ISI CYKLING

På ISI lægger vi stor vægt på kvalitet. Naturligvis også i forhold til cykelundervisningen.



Morten Hibiscus Knudsen

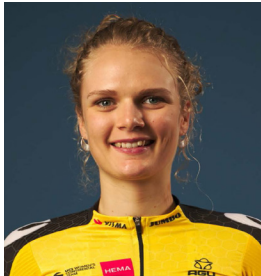
mk@isi.dk

Linjeansvarlig for cykellinjen



Sebastian Kolze Changizi
Underviser på cykellinjen

Fysisk træner på ISI



Pernille Mathiesen
Underviser på cykellinjen



Thomas Baadsgaard Stephansen
tbs@isi.dk

DET SIGER TIDLIGERE CYKELRYTTERELEVER PÅ ISI



Jonas Vingegaard

” På efterskolen udviklede jeg mig meget, både som cykelrytter og som menneske. Jeg lærte at fokusere og stå fast på mine mål og drømme.
- læs mere på www.isi.dk



Thomas Edemann Jensen

” Sportsligt lærte jeg en masse både om mig selv og om cykling, og hvordan jeg kunne forbedre mine præstationer.
- læs mere på www.isi.dk



Line Egtoft Jensen

” Jeg fik rigtig meget ud af at lære noget om træning - det prøver jeg at give videre til de unge ryttere, jeg nu selv er træner for.
- læs mere på www.isi.dk



Andreas Holm Gylling

” Opholdet på ISI har givet mig mere selvtillid. Jeg tror på mine egne evner, og det kan betyde rigtig meget videre i livet - også i min sport.
- læs mere på www.isi.dk



CYKLING



LEV
DRØMMEN



FACILITETER -
MILJØ - KULTUR -
UDVIKLING

LÆS MERE OM CYKELLINJEN OG
UNDERVISERNE PÅ WWW.ISI.DK



ISI Idrætsefterskole

Lev drømmen

Hagelskærvej 40 • Postbox 99 • 7430 Ikast
Tlf. 97 25 24 99 • Fax 96 60 18 39 • E-mail: info@isi.dk

ISI.DK



ISI Idrætsefterskole



Cykellinjen på ISI er for dig, der elsker cykling og ønsker at afprøve drømmen om en cykelkarriere på højt niveau. Du skal have lyst og vilje til intensiv træning i et traditionsrigt cykelmiljø.

På ISI får du optimale træningsmængder under højt kvalificeret vejledning i et helstøbt idrætsmiljø. Vi har stor og succesfuld erfaring i at forene skole og sport. Derfor kan du kombinere cykeltræning med stort fokus på skole, lektier og alle de sjove efterskoleoplevelser. På ISI vil du opleve fedt fællesskab, unikke faciliteter og dygtige undervisere, som interesserer sig for dig og dit liv - og ikke mindst efterskolekammerater, der brænder lige så meget for deres sportsgren som dig. En oplevelse for livet, som vil udvikle dig - personligt og som cykelrytter.

**LÆS MERE OM CYKELLINJEN PÅ
ISI IDRÆTSEFTERSKOLE PÅ WWW.ISI.DK**

INDIVIDUEL TRÆNING

Undervisningen har stort individuelt fokus på dig og på rafineringen af dig som cykelrytter. Den rummer derfor løbende personlige samtaler og analyser af dine målsætninger og din træningsindsats.

Vi træner fire gange 1½ time hver uge. Dertil kommer klub- og selvtræning udenfor skoletid. Undervisningen vil indeholde både fysisk-, styrke-, mental- og teknisk træning.

SKOLE OG FACILITETER

ISI råder også over optimale træningsfaciliteter - lige udenfor døren. Som udgangspunkt er terrænet i Midtjylland fladt, men blot en kort træningskørsel væk bliver landskabet både kuperet og teknisk udfordrende på andre områder.

På ISI råder du over både cykelværksted og -opbevaring.

Vi har egen træningshal og styketræningslokale.

SAMARBEJDSKLUB

Cykellinjen på ISI har et tæt samarbejde med en af Danmarks største og ældste cykelklubber, Herning Cykle Klub, hvor du kan få endnu mere cykeltræning.



FYSIOTERAPI

Idræt i koncentrerede mængder stiller krav til fysikken og kroppen. På ISI stiller vi fysioterapeuter til rådighed, hvis du skulle få brug for det. Disse diagnosticerer og anviser øvelser til genoptræning. Derudover har vi samarbejdsaftale med fysioterapeuter fra FCM Sportsklinik, hvor der kan behandles uden lægehenvielse, men med tilskud fra Sygesikring Danmark, således er der ingen ventetid på undersøgelse og behandling.