

KURSPROGRAMM

Ein zweitägiger Termin

TAG EINS

MORGEN Kursprogramm-Präsentation, sportlicher Vorbereitungskurs mit Trainingseinheit.

NACHMITTAG Ernährungskurs, theoretischer Kurs zum Wettkampffahren, grundlegende Mechanik zu Setups und Gewichtsverlagerung, Sitzung am Simulator.

TAG ZWEI

MORGEN Kurs mit Mentaltrainer, Sessions am Simulator und eine 25' Track Session auf einem TCR-Auto.

NACHMITTAG Zwei 25'-Streckensitzungen auf einem TCR-Auto mit dem Fahrertrainer und dem Telemetriker, abschließende Nachbesprechung.

WOCHENENDE