

CK Valhalls veckoträningar april 2009

Den här träningskalendern avser **endast** ledarledda veckoträning, helgerna fungerar som vanlig 9.30 från Tullfritt (Lördagar) och Slussen (Söndagar).

Torsdag den 2 april

Tid: 18:15 vid rondellen Gärdet (18.00 Slussen)
Träningsplats: Gärdet
Ledare: Mårten
Vad: Lagtempointervaller, 3-4 per grupp. 4-5 minuters tröskelintervaller
Fokus: Komma igång efter vintern. Träna på att samarbeta i gruppen, samt att ligga på rulle.
Solen går ner: 19:30

Tisdag den 7 april

Tid: 18:15 vid rondellen Gärdet (18.00 Slussen)
Träningsplats: Gärdet
Ledare: Joachim
Vad: Lagtempointervaller, 3-4 per grupp. 4-5 minuters tröskelintervaller
Fokus: Komma igång efter vintern. Träna på att samarbeta i gruppen, samt att ligga på rulle.
Solen går ner: 19:42

Torsdag den 9 april

Tid: 18:15 vid rondellen Gärdet (18.00 Slussen)
Träningsplats: Gärdet, Blockhusudden
Ledare: Fiffi
Vad: Lagtempointervaller, 3-4 per grupp. 5-10 minuters intervaller
Fokus: Köra snabbt i gruppen under längre tid. Ligga på rulle. Optimera ordningen i gruppen.
Solen går ner: 19:47

Tisdag den 14 april

Tid: 18:00 vid Slussen
Träningsplats: Gustavsberg
Ledare: Lager
Vad: Fartpass till Gustavsberg. Skeviksvägen-Lagnövägen. Organiserad uppvärmning, lagtempo i grupper 80-85% av maxpuls från Sickla Bro till Skuru och kisspausen. Därefter stor grupp.
Fokus: Tänk på säkerheten! Teckna och kommunicera!
Cykla snabbt!
Solen går ner: 19:58

Torsdag den 16 april

Tid: 18:15 vid rondellen Gärdet (18.00 Slussen)
Träningsplats: Gärdet
Ledare: Fiffi/Mårten
Vad: Lagtempo i grupp om 6 pers. Två får lucka på 20 sekunder, resten ska jaga ikapp.
Fokus: Ladda inför Östgötaloppet. Ligga i utbrytning, jaga ikapp, organisera och optimera gruppen.
Solen går ner: 20:03

Tisdag den 21 april

Tid: 18:00 vid Slussen
Träningsplats: "Korta" Årsta Havsbad.
Ledare: Fredrik
Vad: Fartpass, Årsta Havsbad. Gena från Dalarövägen till Åby/Tungelstavägen. Organiserad uppvärmning, lagtempo i grupper 80-85% av maxpuls från Nackanäs till Ältarondellen och kisspausen. Därefter stor grupp.
Fokus: Tänk på säkerheten! Teckna och kommunicera!
Cykla snabbt! Disciplin vid rödljus.
Solen går ner: 20:15

Torsdag den 23 april

Tid: 18:00 vid Slussen
Träningsplats: Flatenrakan
Ledare: Mårten
Vad: Tävlingslek i grupper. "Taktik-spel". Korta intensiva intervaller.
Fokus: Cykla smart, cykla taktiskt, snabba tempoväxlingar
Solen går ner: 20:20

Tisdag den 28 april

Tid: 18:00 vid Slussen
Träningsplats: Årsta Havsbad
Ledare: Fiffi/Fredrik
Vad: Fartpass, Årsta Havsbad. Organiserad uppvärmning, lagtempo i grupper 80-85% av maxpuls från Nackanäs till Ältarondellen och kisspausen. Därefter stor grupp.
Fokus: Uppdrag och spurt vid Årsta Havsbad, Västerhanninge och Enskededalen. Återhämtning och uppsamling efteråt! Tänk på säkerheten! Teckna och kommunicera!
Cykla snabbt! Disciplin vid rödljus.
Solen går ner: 20:31

Torsdag den 30 april

Tid: 18:00 vid Slussen
Träningsplats: Lidingö
Ledare: Mårten/Lager
Vad: Backintervaller
Fokus: Kinnekulle, SM mm. Teknik uppför, välja utväxling.
Solen går ner: 20:36