

CK Valhalls veckoträningar Maj 2009

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

Tisdag den 5 maj

Tid: 18:30 vid Slussen
Träningsplats: Gustavsberg
Ledare: Fiffi
Vad: Fartpass med gruppåkning på Lagnövägen
Fokus: Träna på att samarbeta i gruppen, samt att ligga på rulle. Attackera.
Solen går ner: 20:49

Torsdag den 7 maj

Tid: 18:30 vid Slussen
Träningsplats: Norra Djurgården
Ledare: Mårten
Vad: Kurvtagning och spurt
Fokus: Träna på kurvtagning, dra igång spurt. Skandis GP och Götene GP stundar.
Solen går ner: 20:54

Tisdag den 12 maj

Tid: 18:30 vid Slussen
Träningsplats: Bornsjön
Ledare: Lager
Vad: Fartpass runt Bornsjön. "Rätt håll". Återsamling innan gamla Södertäljevägen. OBS! Vägen vid Aspudden avgrävd, alternativ utfart.
Fokus: Tänk på säkerheten! Teckna och kommunicera!
Cykla snabbt! Kinnekulle till helgen!
Solen går ner: 21:06

Torsdag den 14 maj

Tid: 18:30 vid Slussen
Träningsplats: Flatenrakan
Ledare: Joachim
Vad: Ut via Älta. Uppvärmning till Flatenbadet. Därefter tävlingslek i lag fram och tillbaka på rakan.
Fokus: Tajmade attacker, skarvningar, utnyttja lagkamrater och motståndare.
Solen går ner: 21:10

Tisdag den 19 maj

Tid: 18:30 vid Slussen
Träningsplats: Årsta Havsbad.
Ledare: Fredrik
Vad: Fartpass, Årsta Havsbad. Klassiker! Skyltspurter (Årsta Havsbad, Västerhaninge, Enskededalen)
Fokus: Tänk på säkerheten! Teckna och kommunicera!
Cykla snabbt! Disciplin vid rödljus.
Solen går ner: 21:21

Torsdag den 21 maj

Tid: 18:30 vid Slussen
Träningsplats: Lidingö, Elfvik
Ledare: Mårten
Vad: Kilometerdrag. Öva på att, individuellt, köra riktigt snabbt i en kilometer.
Fokus: Hitta optimal utväxling, fart, ansluta till utbrytar-grupp, skapa en utbrytning.
Solen går ner: 21:25

Tisdag den 26 maj

Tid: 18:30 vid Slussen
Träningsplats: Ingarö
Ledare: Fiffi/Lager
Vad: Fartpass, Ingarö. Uppvärmning till kisspausen vid Skurubron.
Fokus: Tänk på säkerheten! Teckna och kommunicera!
Cykla snabbt! Falkenloppet hägrar.
Solen går ner: 21:35

Torsdag den 28 maj

Tid: 18:30 vid Slussen
Träningsplats: Bornsjön
Ledare: Mårten
Vad: Attackträning. I grupper, lagom hård körning, turas om att attackera. Ge feedback/tips/råd till varandra. Prova på att gå med, osv. Man ska kunna ta rullen på "klungan" efter sin attack. Det får alltså inte gå för fort i gruppen.
OBS! Vägen vid Aspudden avgrävd, alternativ utfart.
Fokus: Skapa utbrytningar, stöta ikapp, gå med i attacker.
Solen går ner: 21:39