

CK Valhalls veckoträningar Juni 2009

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

Tisdag den 2 juni

Tid: 18:30 vid Slussen

Träningsplats: Årsta Havsbad

Ledare: Fiffi

Vad: Fartpass, Årsta Havsbad. Klassiker. Lagtempo-uppvärmning från Nackanäs till Ältarondellen. Stor grupp från kisspausen. Kortare temposänkning efter Årsta Havsbads-skylden, inte stanna, men ge spurtare och uppdragare chansen att hänga på.

Fokus: Säkerheten! Respektera rödljus och allmänna trafikregler. Annars: All out! Våga göra skillnad. Pris till den som "vinner" skylden vid Årsta Havsbad.

Solen går ner: Ej relevant

Torsdag den 4 juni

Tid: Ej bestämt ännu (KM-Cup)

Träningsplats: KM-Cup deltävling 2

Ledare: Ej bestämt ännu

Vad: Ej bestämt ännu. Vid inställning av KM-Cup deltävling 2 anordnas ett "vanligt" torsdagspass med kort varsel.

Fokus: Vinna

Solen går ner: Ej relevant

Tisdag den 9 juni

Tid: 18:30 vid Slussen

Träningsplats: Ingarö

Ledare: Fredrik

Vad: Fartpass till Ingarö tur och retur. Lagtempo-uppvärmning från rödljuset i Hammarby Sjöstad till kisspaus vid Skurubron. Därefter stor grupp till Brunn. Uppdelning där beroende på antal deltagare. Återsamling vid macken i Brunn på tillbakavägen.

Fokus: Tänk på säkerheten! Cykla snabbt! Attackera! Våga!

Solen går ner: Ej relevant

Torsdag den 11 juni

Tid: 18:30 vid Slussen

Träningsplats: Lidingö

Ledare: Mårten/Lager

Vad: Backträning, backintervaller.

Fokus: Teknik uppför, välja utväxling. Ladda inför Sollerö-loppet.

Solen går ner: Ej relevant

Tisdag den 16 juni

Tid: 18:30 vid Slussen

Träningsplats: Bornsjön.

Ledare: Joachim

Vad: Full fart runt Bornsjön, "rätt håll". Smågrupper vid uppvärmning från Aspudden till kisspausen. OBS! Vägen vid Aspudden avgrävd, alternativ utfart.

Fokus: Tänk på säkerheten! Teckna och kommunicera!

Cykla snabbt! Disciplin vid rödljus. Våga attackera/stöta på den kuperade vägen.

Solen går ner: Ej relevant

Torsdag den 18 juni

Tid: 18:30 vid Slussen (18:45 Mjölnavägen – Nacka/Finnberget)

Träningsplats: Finnboda

Ledare: Bengt Engström

Vad: KM-Cup, Finnboda GP

Fokus: KM-Cup. Ära, berömmelse, vinna!

Solen går ner: Ej relevant

Tisdag den 23 juni

Tid: 18:30 vid Slussen

Träningsplats: Ingarö

Ledare: Fredrik

Vad: Fartpass, Ingarö. Uppvärmning till kisspausen vid Skurubron.

Fokus: Tänk på säkerheten! Teckna och kommunicera!

Cykla snabbt!

Solen går ner: Ej relevant

Torsdag den 25 juni

Tid: 18:30 vid Slussen

Träningsplats: Tyresö-Brevik

Ledare: Lager

Vad: Backträning.

Fokus: Styrka. Attacker och tungtramp. Ut via Älta.

Lagtempo i grupper mellan Nackanäs och Ältarondellen.

Solen går ner: Ej relevant

Tisdag den 30 juni

Tid: 18:30 vid Slussen

Träningsplats: Årsta havsbad

Ledare: Fiffi

Vad: Klassiker. Kör snabbt, säkert och hårt. Våga attackera.

Fokus: Säkerheten! Respektera rödljus och allmänna trafikregler. Annars: All out! Våga göra skillnad. Pris till den som "vinner" skylden vid Västerhaninge!

Solen går ner: Ej relevant