

# CK Valhalls veckoträningar Juli 2009

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

## Torsdag den 2 juli

Tid: 18:30 vid Slussen  
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

## Tisdag den 7 juli

Tid: 18:30 vid Slussen  
Träningsplats: Bornsjön  
Ledare: Fredrik  
Vad: Fartpass runt Bornsjön. Lagtempouppvärmning från Aspudden till kispausen efter Skärholmen. Därefter ett antal spurter i samma smågrupper till Botkyrka Kyrka. Uppdelning där beroende på antal deltagare. Full fart runt till spurtskylten vid kyrkan.  
Fokus: Tänk på säkerheten! Cykla snabbt! Attackera!  
Våga göra skillnad, samarbeta om ni är loss.

## Torsdag den 9 juli

Tid: 18:30 vid Slussen  
Träningsplats: Lidingö  
Ledare: Mårten/Lager  
Vad: Backträning, backintervaller.  
Fokus: Teknik uppför, välja utväxling.

## Tisdag den 14 juli

Tid: 18:30 vid Slussen  
Träningsplats: Ingarö  
Ledare: Fiffi  
Vad: Fartpass, Ingarö. Uppvärmning till kispausen vid Skurubron. Stor grupp till Brunn. Uppdelning i grupper och sedan lagtempo runt varvet. Typ tävling.  
Fokus: Tänk på säkerheten! Teckna och kommunicera!  
Cykla snabbt! Samarbeta i gruppen. Fokus på att förflytta gruppen så snabbt som möjligt.

## Torsdag den 16 juli

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.

## Tisdag den 21 juli

Tid: 18:30 vid Slussen  
Träningsplats: Årsta Havsbad  
Ledare: Fredrik  
Vad: Fartpass. Lagtempo till Ältarondellen. Därefter stor grupp. Kör snabbt, säkert och hårt.  
Fokus: Säkerheten! Respektera röd ljus och allmänna trafikregler. Annars: All out! Våga göra skillnad. Pris till den som "vinner" skylten vid Enskededalen!

## Torsdag den 23 juli

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.

## Tisdag den 28 juli

Tid: 18:30 vid Slussen  
Träningsplats: Årsta havsbad  
Ledare: Joachim  
Vad: Klassiker. Lagtempouppvärmning till Ältarondellen, sedan stor grupp hela vägen.  
Fokus: Säkerheten! Respektera röd ljus och allmänna trafikregler. Annars: "No rules". Årsta Havsbad Nostalgica!

## Torsdag den 30 juli

Tid: 18:30 vid Slussen  
Träningsplats: Norra Djurgården  
Ledare: Mårten  
Vad: Kurvtagning och spurt  
Fokus: Träna på att ta kurvor på ett optimalt sätt.  
Öva på att accelerera i spurtsituationer.