

## CK Valhalls veckoträningar – Augusti 2009

### Tisdag den 4 augusti

Tid: 18:30 vid Slussen

Träningsplats: Ingarö

Ledare: Fredrik

Vad: Fartpass till Ingarö. Lagtempouppvärmning från rödljuset i Hammarby Sjöstad till kisspausen vid Skurubron. Sedan stor grupp till Brunn där vi gör en kort paus. Uppdelning där beroende på antal deltagare. Vi kör därefter attackvilligt runt varvet åt ”fel” håll. Återsamling vid macken och gemensamt hem. Eventuellt inklusive ”Matti-skarven”.

Fokus: Tänk på säkerheten! Cykla snabbt! Attackera! Våga göra skillnad, samarbeta om ni är loss.

Solen går ner: 21:07

### Torsdag den 6 augusti

Tid: 18:30 vid Slussen

Träningsplats: Bornsjön

Ledare: Fiffi

Vad: Uppvärmning från Aspudden till kisspausen i form av lagtempo. Från Botkyrka kyrka och runt varvet: Attacker. Lagom fart i gruppen och attackera en och en. Gruppen återsamlas och proceduren upprepas.

Fokus: Träna på att komma loss. Prova olika utväxling för bästa acceleration.

Solen går ner: 21:02

### Tisdag den 11 augusti

Tid: Reserverat för KM-cup

Träningsplats: Se KM-cup

Ledare: -

Vad: KM-cup

Fokus: Vinna!

Solen går ner: 20:49

### Torsdag den 13 augusti

Tid: 18:30 vid Slussen

Träningsplats: Norra Djurgården

Ledare: Mårten

Vad: Spurt, kurvteknik

Fokus: Träna på att ta kurvor på ett optimalt sätt. Öva på att accelerera i spurtsituationer. Positionering.

Solen går ner: 20:43

### Tisdag den 18 augusti

Tid: 18:30 vid Slussen

Träningsplats: Ingarö

Ledare: Fiffi

Vad: Fartpass. Lagtempouppvärmning till Skuru. Därefter stor grupp. Kör snabbt, säkert och hårt. Spurt på Brunn-skylden. Därefter varvet åt rätt håll.

Fokus: Säkerheten! Attackera vid stiltje. Kör snabbt och säkert.

Solen går ner: 20:30

### Torsdag den 20 augusti

Tid: 18:30 vid Slussen

Träningsplats: Tyresö-Brevik

Ledare: Lager

Vad: Backträning

Fokus: Styrka. Spurter och tungtramp. Ut via Älta. Lagtempo i grupper mellan Nackanäs och Ältarondellen. Efteråt stort lagtempo hem via Skarpnäck. Försiktigt på vägen mellan Brevik och Bollmora.

Solen går ner: 20:24

### Tisdag den 25 augusti

Tid: 18:30 vid Slussen

Träningsplats: Årsta Havsbad

Ledare: Joachim

Vad: Fartpass. Lagtempouppvärmning från Nackanäs till Ältarondellen. Sedan stor grupp.

Lagkörning med målet att vinna Havsbad-skylden. Spurtpoäng! Återsamling och omstart. Nya poäng vid Västerhaninge. Återsamling och omstart. Spurtpoäng på Enskede-skylden.

Fokus: Tänk på säkerheten! Teckna och kommunicera! Cykla snabbt, samarbeta, taktik.

Solen går ner: 20:10

### Torsdag den 27 augusti

Tid: 18:30 vid Slussen

Träningsplats: Norra Djurgården

Ledare: Mårten

Vad: GP-starter, kurvor och spurt.

Fokus: Träna på starter, kurvtagning och spurt. Förberedelse för cross-säsongen.

Solen går ner: 20:04