

CK Valhalls veckoträningar Juli 2010

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

Torsdagen den 1 juli 2010

Tid: 18.30-Slussen

Var: Ingarö

Ledare: Fiffi

Vad: Lagtempoträning på varvet. Gemensam uppvärmning till pausen efter Skurubron. Återsamling vid nedlagda macken

varefter vi kör lagtempo i grupper. Återsamling efter varvet i Brunn.

Fokus: Lagtempo, vindskydd, rätt rulle. Säkerheten.

Solen går ner: Ej relevant.

Tisdagen den 6 juli 2010

Tid: 18.30-Slussen

Var: Årsta Havsbad – Nya slingan

Ledare: Matti

Vad: Old school, fast nya varvet. Klassiskt fartpass i Valhall-anda!

Fokus: No rules, förutom vanligt bonnhyfs och TRAFIK-REGLER.

Solen går ner: Ej relevant.

Torsdagen den 8 juli 2010

Tid: 18.30-Slussen

Var: Tyresö-Brevik

Ledare: Joachim

Vad: Styrketräning på cykel. 3 varv. Organiserat ut via Flatenrakan.

Fokus: Benstyrka och explosivitet. Tänk på bilarna ute på varvet!

Solen går ner: Ej relevant.

Tisdagen den 13 juli 2010

Tid: 18.30-Slussen

Var: Bornsjön

Ledare: Fredrik

Vad: Fartpass. Vanligt roligt och trevligt träningspass. Två varv, "fel håll".

Fokus: Fart och påpasslighet. Försök satsa, skapa hållbara utbrytningar.

Som alltid: kör på rätt sida och tänk på säkerheten.

Solen går ner: Ej relevant.

Torsdagen den 15 juli 2010

Tid: 18.30-Slussen

Var: Årsta Havsbad

Ledare: Fiffi

Vad: Lagtempo med attacker. Nya varvet, fel håll. Attacker från gruppen.

Tävlingslika attacker. Två och två. Bli inhämtade och börja om.

Fokus: Attacker, kommunikation, samarbete. Säkerheten.

Solen går ner: Ej relevant.

Tisdagen den 20 juli 2010

Tid: 18.30-Slussen

Var: Ingarö

Ledare: Matti

Vad: Fartpass med indelning i något mindre grupper, 10-12 i varje.

Organiserad uppvärmning till kisspaus, gemensamt till nedlagda macken.

Indelning i grupper och sedan full fräs. Återsamling efter varvet i Brunn.

Fokus:

Solen går ner: Ej relevant.

Torsdagen den 22 juli 2010

Tid: 18.30-Slussen

Var: Finnboda

Ledare: Fredrik

Vad: GP-träning.

Fokus: Kurvtagning, starter. Teknikträning följt av tränings-tävlingsheat.

Solen går ner: Ej relevant.

Tisdagen den 27 juli 2010

Tid: 18.30-Slussen

Var: Årsta Havsbad

Ledare: Joachim

Vad: Återigen ett klassiskt fartpass. Kör så det ryker.

Fokus: Fokusera på de klassiska spurtskyltarna. Säkerheten.

Solen går ner: Ej relevant.

Torsdagen den 29 juli 2010

Tid: 18.30-Slussen

Var: Bornsjön

Ledare: Fiffi

Vad: Överbryggnings. Två grupper håller lika fart. Försök att brygga

över från bakre gruppen. Organiserat till pausen efter Skärholmen.

Fokus: Spurt, attack, benstyrka, utväxling.

Solen går ner: Ej relevant.