

Kære alle,

se nedenfor info vedr. cykeltræningsopstart i næste uge. 😊

Information vedr. cykeltræning i sæson 2018 (april - september)

Kære medlem,

selvom foråret er ikke helt kommet til Danmark endnu, starter vi op med klubbens officielle træning på landevej. For mange medlemmer er klubbens cykeltræning blevet en vane, og derfor fortsætter vi med onsdags-træningen ligesom i 2017.

Træningsopstart er **onsdag, den 04/04 kl. 17.30**, og vi mødes ved søsportcenter kl. 17.20 til en kort instruktion. Vi melder ud på både facebook og på mail. For at deltage, skal du kommentere opslaget hhv. besvare mailen. Træningen afholdes kun når der er min. 3 deltagere tilmeldt. Ændringer meldes også via de nævnte kanaler ud.

For at kunne tilbyde en god klubtræning, er det vigtigt, at vi overholder bestemte regler. Kun på den måde kan træningen blive en god oplevelse. Derfor vil vi bede dig om at læse efterfølgende informationer grundigt.

Vi kører som sidste år med to grupper. De første 2 uger køres der helt normalt, men fra uge 16 bliver der tilføjet intervaller/bakketræning, som øges hver uge op til vores egen stævne hhv. vigtige stævner i juni. Intervallerne køres individuelt, og alle kan være med. Inden starten af hver tur præsenterer træneren ruten og programmet. Du modtager en træning som er tilpasset sæsonens tidspunkt og din egen form.

Hold 1 (Styres af Daniel)

Tempo: **ca. 30km/h**. Varighed: **90-120 minutter**.

Gruppen er til øvede atleter, som kan holde en høj fart over længere tid. Du skulle kende basale regler på landevejen, og du skal kunne kontrollere din egen tempo. (ingen pacing!). I gruppen køres der meget opmærksom, og det gælder om at holde flokken sammen og kørende fra start til slut. Det forventes at du har nogle kilometer i benene, og kommer ikke helt "koldt" til vores første tur. Her i gruppen kan vi desværre ikke vente hvis tempoet er for hurtigt, og du er ansvarlig for at hænge på! Der "hamres ikke igennem" men køres jævnt undt. der er intervaller på program.

Hold 2 (Styres af Tom + Leif som Co-Kaptain, såfremt han kan)

Tempo: **26-27 km/h**. Varighed: **60-90 minutter**

Gruppen er til let øvede atleter, som gerne vil cykle med andre, og lære hvordan man kører sammen i en gruppe. Du skal have cyklet lidt på raceren før, og det vil være en fordel, hvis du kan køre ca. 25km/h. Her i gruppen gælder: Langsomste deltager, er hurtigste deltager. Alle sammen ud, alle sammen hjem. Her hygger vi! 😊

I vores træninger indgår f.eks:

- Cykling på række (ikke så nemt som man tænker ;-)
- At holde baghjul
- Rulleskift
- Bakketræning
- Træning efter puls eller Borg Skala
- Intervaltræning op til Haderslev Tri Stævne, Jels Triathlon, Challenge Herning

OBS: Det skal du have med: Hjelm, vand i dunken, ekstra slange, for- og baglygte (kun i april måned), og en cykelcomputer eller et ur, hvor du kan se dit tempo (sidstnævnte kun krav på hold 1). **Mangler du disse ting, kan du desværre ikke deltage i klubbens træning.** Kommer du med tricyklen, er det forbudt at ligge i bøjlen mens vi kører som gruppe, og det er ikke tilladt at deltage med højprofilhjul hhv. plade. Det er mange "Don'ts, men disse bidrager til, at træningen kommer til at fungere! Der gælder **SAFETY FIRST!**

Er du i tvivl om du skal deltage? Har du idéer, kritik etc? Kontakt cykeludvalg ved at sende en mail til bike@haderslevtri2000.dk eller sms til 61364220. Alle er velkommen!

Vi mangler en tovholder til en gruppe der kører ca. 28km/h. Skriv gerne til os hvis det er dig der vil hjælpe!

Sidste års impressioner:











Sporty hilsen 😊
Klubtræner/Cykeludvalg