

## **Hold 1**

Består af 2 grupper som tilstræber at køre sammen. Opdeling når gruppe A vil have ekstra fart på. Hold 1 er delt op i 2 grupper for at få flere med, så hold 2 kan blive et mere homogent hold..

### **Gruppe A: Har fokus på træning og tempo**

F.eks. ryttere som:

Jesper H, Brian M, Kurt N, Jacob P

### **Gruppe B: Har fokus på tempo og udholdenhed**

Holdledere:

Carsten A – Palle J

F.eks. ryttere som:

Niels Ole R, Finn P, Frands E

Gruppen for dem der træner seriøst til lange motionsløb som

Grejsdalsløbet 200 km og La Mamotte

Hold løb til landsstævne er også en mulighed

Før start informeres om turens længde og helst også ruten.

Der startes med 10-15 km opvarmning i roligt tempo.

Der køres 60 til 90 km tirsdag og torsdag og 70 til 120 km lørdag, lidt senere i sæsonen længere ture lørdag.

Længere ture informeres i god tid. En tur til bageren eller ishuset vil forekomme på de længere ture

Gennemsnitsfarten vil som oftest ligge over de 30 km/t.

Der kan køres intervaltræning, rulleskift, bakke-, og skiltespurter.

Ved opsamling holdes helt stille eller køres tilbage.

Mødetid 5 min før trænings start – sidste trænings pas evalueres og dagens træning aftales lfbm.

Sæsonstart Indskrivning til hold til Standerhejsning, evalueringmøde i maj.