

	Tirsdage	Torsdage	Lørdage	Søndage
A	<p>Intervaltræning (2 timer)</p> <p>Korte + Lange 30+ km/t tempo på transportstykker</p>	<p>Tempotur + 32 km/t (maks. 2 timer) rulleskift + indlagte bakke og skiltespurte. Der kan evt. deles i a og A+ dette aftales ved start. Der samles op efter spurter.</p>	<p>Lange ture +75km Paradekørsel, 2 og 2 - Der køres ikke efter gennemsnitsfart, men den forventes at være +31 km/t Bakkespurter og skiltespurter kan indlægges af turlederen.</p>	<p>Der køres fortsat kl. 10, men der er ikke fast turleder på. Det vil være en god idé lige at skrive i facebookgruppen eller på hjemmesiden, hvis man har aftalt noget, så andre kan koble sig på.</p>
B	<p>Intervaltræning (2 timer)</p> <p>Korte + Lange 25-27 km/t på transportstykker</p>	<p>Tempotur + 28 km/t (maks. 2 timer) rulleskift + indlagte bakke og skiltespurte, der samles op efter spurter.</p>	<p>Lange ture + 60 km Paradekørsel, 2 og 2 - Der køres i b fart 27-29 km/t Bakkespurter og skiltespurter kan indlægges af turlederen.</p>	
A+B	<p>Der er yderligere mulighed for almindelige træningstur hvis det ønskes. Dette aftales i så fald inden afgang</p>	<p>Såfremt fremmødet gør, at der alene køres A, er det reglen, at tempoet afpasses de svageste.</p>	<p>Turen kan tilrettelægges, så den får et socialt islæt f.eks. med stop ved ishus/bager ☺</p> <p>Yderligere arrangeres klubture, som er åbne for alle f.eks. Bogenseturen med stop på havnen</p>	

Vi aftalte, at der ikke laves et fast A+ hold og at intervallertræningen kun fortsætter en dag og ugen.

Der indføres en ugentlig tempotur. Søndags træningen fortsætter, dog uden turleder – turen aftales over nettet eller blandt de fremmødte. Starttider ændres ikke.

M.v.h

Cykeludvalget