



Vejledende cykelintervaltræning om onsdagen

Uge 15 – 34 2010 - klokken 17.30 til ca. 19.30

Der mødes ved mødestedet ved Rundkørslen Rødovre Parkvej/Korsdalsvej (Kraks kort 146 H4) klokken 17.30 (og gerne 5 min før).

Selve programmet vil typisk tage tæt på to timer og træningen vil være struktureret så alle kan være med uanset niveau, og er typisk højintensitetstræning ... men kan dog også gennemføres i et lidt mere lempeligt tempo, for dem der måtte ønske dette.

Træningen foregår på frem- og tilbageveje, således at vi ikke kommer for langt fra hinanden og så alle kan være med.

For dem der vil træne lidt mere om onsdagen, er træningen perfekt til at lægge en til to timers moderat cykeltræning oveni efterfølgende.

For at sikkerheden er i orden og alle kan få en god oplevelse, er der nogle få simple regler, der skal overholdes i cykeltræningen af alle:

- Al cykeltræning køres med cykelhjelme.
- Færdselsloven skal overholdes.
- Under opvarmningen/transportstykket ud til runderne (ca. 8,5 km) kører langsomste deltager i et af de to forreste geledde og i et for denne moderat tempo, og med tovholderen tæt ved til at dirigere vejen derud – alle andre bliver bagved, og respekterer tempoet.
- Under opvarmningen er der ingen der kører nede i tribøjlen – det gøres på runderne.
- Når der på runderne køres i tribøjlen skal der holdes en afstand på 10 meter til den forankørende som i konkurrencer.
- På de store veje kan der køres to og to ved siden af hinanden.
- På de mindre veje køres der på enkeltkolonne.
- Inden afgang fra startstedet gennemgås/aftales dagens program/cykeltur kort.
- Ved punktering, giver man tegn, lapper og støder til de andre ude på runderne.
- Ved ankomst til runderne gøres holdt, og det aftales hvem der kører hvad – og hvem der kører hjem sammen og hvornår samt hvem der kører videre på en længere tur og hvornår.
- Vær ekstra opmærksom ved vendig på vejen i forbindelse med eksempelvis krydstræningen, og ser jer ekstra godt for – HUSK: det er træning og ikke konkurrence.



Brøndby
Triathlon
Club

Vejledende cykelintervaltræning om onsdagen

Uge 15 – 34 2010 - klokken 17.30 til ca. 19.30

Uge	Træning	Elementer indeholdt i træningen	Sted
15-16	Cykel-interval-træning	11,5 km opvarmning (kadance 100-110). Program: 6-8*4,1 km i højt og/eller moderat tempo – pause 2 min. 11,5 km hjemkørsel i let til moderat tempo.	Furesøruten 47 – 55 km
17 19 21	Cykel-interval-træning	11,5 km opvarmning (kadance 100-110). Program: 4-5*6 km i højt og/eller moderat tempo – pause 2 min. 11,5 km hjemkørsel i let til moderat tempo.	Furesøruten 47 – 53 km
18 20 22	Cykel-interval-træning	11,5 km opvarmning (kadance 100-110). Program: 8-10*2,3 km i højt og/eller moderat tempo – pause 2 min. 11,5 km hjemkørsel i let til moderat tempo.	Furesøruten 43 – 49 km
23 25 27	Cykel-interval-træning	11,5 km opvarmning (kadance 100-110). Program: 6-8*4,1 km i højt og/eller moderat tempo – pause 2 min. 11,5 km hjemkørsel i let til moderat tempo.	Furesøruten 47 – 55 km
24 26 28	Cykel-interval-træning	11,5 km opvarmning (kadance 100-110). Program: 4-5*6 km i højt og/eller moderat tempo – pause 2 min. 11,5 km hjemkørsel i let til moderat tempo.	Furesøruten 47 – 53 km
29 31 33	Cykel-interval-træning	11,5 km opvarmning (kadance 100-110). Program: 6-8*4,1 km i højt og/eller moderat tempo – pause 2 min. 11,5 km hjemkørsel i let til moderat tempo.	Furesøruten 47 – 55 km
30 32 34	Cykel-interval-træning	11,5 km opvarmning (kadance 100-110). Program: 10-12*2,3 km i højt og/eller moderat tempo – pause 2 min. 11,5 km hjemkørsel i let til moderat tempo.	Furesøruten 43 – 49 km



Brøndby
Triathlon
Club

Vejledende cykelintervaltræning om onsdagen

Uge 15 – 34 2010 - klokken 17.30 til ca. 19.30

Cykelrute:

