

Motionstræning

Facebook

[ACR dame motion](#)

[Amager Cykle Ring - Motion](#)

[Amager Cykle Ring - man/ons holdene](#)

Træningstider mandag - torsdag gælder ikke på helligdage

April –
oktober
2015

Mandag

Tirsdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Lørdag

Søndag

1+2. Super-Motion

Mikael Schou,
Michael
Helsgaun

Kl. 17.30, Hans
Knudsens Plads.
60-90 km,
2,5 -3 timer.

Første gang 31/3.
Medbring lygter i april
og oktober.

Interval træning
Jørgen Burkhardt

Motion 1,2,3,4
for alle.

Kl. 17.30 Bellahøj,
60-90 km,
2,5 - 3 timer.

Første gang 9/4.
Medbring lygter i april
og oktober.

Kl. 09.30 på Bellahøj.
70-100 km, 3-4 timer.
Ruten går nordpå.

3. Motion

Theis Passer

Kl. 17.30, Hans
Knudsens Plads.
60-80 km, 3 timer.

Første gang 31/3.
Medbring lygter i april
og oktober.

Kl. 17:00 Den røde
port, Otto Baches
Allé.

2 timer på Amager.
Interval træning
med høj intensitet
både individuelt og
i grupper efter
styrke.

Kl. 17.30 Bellahøj,
60-80 km, 3 timer.

Første gang 9/4.
Medbring lygter i april
og oktober.

Kl. 09.30 på Bellahøj.
70-100 km, 3-4 timer.
Ruten går nordpå.

MTB for alle

Kl. 9:00 ved
Sundby Kirke.
25-40 km,
2-3 timer.

4. Motion

Damer +
Herrer

Mikael Schou

Kl. 17.00 klubhuset.
Kl. 17:15 Den røde
port, Otto Baches
Allé.
45-60 km, 2-3 timer,
intervaller, damer og
herrer. Ruten køres
på Amager.

Tag puls med.

Start 8.april og
kører forløbelig til 1.
juli.

Dages program kan
ses på Facebook.

Jørgen kommer
ikke 6 & 27 maj,
samt 10 & 17 juni

Vi kører på Amager
og nordpå...
det aftales på
forhånd.

5. Begynder

Flemming
Thomsen

Kl. 17.00 klubhuset.
Kl. 17:15 Den røde
port. 40-55 km, 2-3
timer. Alle kan være
med. Begynder-
træning. Køreteknisk
træning, to og to.
Ruten køres på
Amager.