

Amager Cykle Ring - Motion - Træningsoversigt 2017						
1. - 30. marts 2017						
Ugedag	Landevej					MTB
	Mandag	Tirsdag	Torsdag	Lørdag	Søndag	Lørdag
Sted	Tonseren	Tonseren	Tonseren	Bellahøj	Bellahøj	Kirke
Mødetid	16:30	16:30	16:30	10:00	09:30	09:00
Længde	40-60KM	40-60KM	40-60KM	60-90KM	60-90KM	2,5 time
Begynder	x	x	x			MTB
Dame 3	x	x	x			
Dame 2	RUL	x	x	(x)	x	
Dame 1	RUL	x	x	(x)	x	
Herre 3	RUL	x	x	(x)	x	
Herre 2	RUL	x	x	(x)	x	
Herre 1	RUL	x	x	(x)	x	
Interval	RUL	x	x	(x)	(x)	
x = primær træningsdag, (x) = alternativ træningsdag						

Amager Cykle Ring - Motion - Træningsoversigt 2017							
4. april - 28. september 2017 - Landevej							
Ugedag	Mandag	Tirsdag		Torsdag		Lørdag	Søndag
Sted	Klubben / Rød Låge	Rød låge	HKP	Rød låge	Bellahøj	Bellahøj	Bellahøj
Mødetid	17:00 / 17:15	17:15	17:30	17:15	17:30	10:00	09:30
Længde	40-50KM	40-60KM	60-90KM	40-60KM	60-90KM	70-110KM	70-110KM
Begynder	x			x			
Dame 3	x			x			
Dame 2	RUL	x		x		(x)	(x)
Dame 1	RUL		x		x	(x)	x
Herre 3	RUL		x		x	(x)	x
Herre 2	RUL		x		x	(x)	x
Herre 1	RUL		x		x	(x)	x
Interval	RUL	x		x		(x)	(x)
x = primær træningsdag, (x) = alternativ træningsdag							

Tonseren	Busholdepladsen Nøragersmindevej/Kongelundsvej
Klubben	Amager Cykle Ring, Saltværksvej 56, Kastrup
Rød låge	Rød låge ved Vestamager, Otto Baches Alle - Vi samles ved pumpestationen
Bellahøj	Bellahøj, hjørnet af Utterslevvej og Hareskovvejen
Kirke	Sundby Kirke, Amagerbrogade
HKP	Hans Knudsens Plads
RUL	Fælles afrulningsdag. Dagen hvor du kan hygge dig, snakke sammen på rammen, rulle af og slutte i klubben. Bemærk at i marts starter vi på Tonseren, men fra april er det klubben kl 17 eller Rød Låge kl 17:15.