

Amager Cykle Ring - Motion - Træningsoversigt				
Vinter: November 2017 - februar 2018				
Ugedag	Landevej			
	Tirsdag		Lørdag	Søndag
Sted	Bellahøj		Bellahøj	Bellahøj
Mødetid	10:00		10:00	09:30
Længde	60-80KM		60-90KM	60-90KM
Begynder				
Let øvede				
Dame 3				
Dame 1 - 2	x		(x)	x
Herre 1 - 3	x		(x)	x
x = primær træningsdag, (x) = alternativ træningsdag				
Ugedag	MTB/CX			
	Tirsdag	Torsdag	Lørdag	
Sted	Sundbyvester Plads		Kirke	
Mødetid	17:00	17:00	09:00	
Længde	2 timer	2 timer	2-3 timer	
Alle	x	x	x	

Bellahøj	Bellahøj, hjørnet af Utterslevvej og Hareskovvejen
Kirke	Sundby Kirke, Amagerbrogade
Udstyr, landevej	Du skal have skærme på din racercykel. Og de skal gå langt ned mod jorden. Se vedlagte billede som eksempel. Du skal have gode dæk på og dækindlæg. Hvis du punkterer og ikke har dækindlæg, så ventes der ikke på at du får skiftet slange.

