

Amager Cykle Ring - Motion - Træningsoversigt 2016

MTB træning køres hver lørdag indtil 1. april. Mødested Sundby Kirke kl. 9:00.

5. januar - 28. februar 2016

Ugedag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Lørdag	Søndag
Sted		BH			BH	BH
Mødetid		10:00			10:00	09:30
Længde		60KM			50-60KM	60-80KM
Hold 1-4		X			x	X
Dame		X			x	x

1. marts - 31. marts 2016

Ugedag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Lørdag	Søndag
Sted		Tonseren		Tonseren	BH	BH
Mødetid		16:30		16:30	10:00	09:30
Længde		40-60KM		60-90KM	50-60KM	70-100KM
Hold 1-4		X		X	x	X
Dame		X		X	x	x
Begynder		X				

1. april - 29. september 2016

Ugedag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Lørdag	Søndag
Sted	Amager	HKP	Amager	BH	BH	BH
Mødetid	17:15	17:30	17:00	17:30	10:00	09:30
Længde	40-60KM	60-90KM	40-60KM	60-90KM	50-60KM	70-100KM
Hold 1-4	x	X	x	X	x	X
Dame	X	x	X	x	x	x
Begynder	X					

X	Primær træningsdage
x	Alternative træningsdage
Amager	Den røde port ved fælleden, Otto Baches Allé Mandag, også mødested på Saltværksvej 56 ved klubhuset kl 17:00
Tonseren	Vi kører på vores 7 eller 10KM rute i Kongelunden kaldet Tonseren. Mødested er ved busholdepladsen Nøragersmindevej/Kongelundsvej.
HKP	Hans Knudsens Plads
BH	Bellahøj (på hjørnet af Utterslevvej og Hareskovvejen)
Længde	Den angivne længde er fra startsted og til slutsted. Hvis start og slut f.eks er Bellahøj, så skal der lægges 20 KM til, hvis man bor på Amager. Længden varierer alt efter hvilket hold man kører med og dagens rute. Jo længere vi kommer på sæsonen og vejret bliver bedre, desdo længere kører vi.

Hold	Gruppe	Kaptajn/Træner	Træning
1	Supermotionister	Michael Helsgaun	Struktureret træning med 2-5 intervaller undervejs
2	Øvede motionister	Erling Jung/Thies Passer	
3	Motionister	Erling Jung/Thies Passer	
4	Motionister	Ingen fast kaptajn	Cykelture
Onsdag	Alle	Jørgen Burkhardt	Intervaltræning
Dame	Piger og damer	Georg Morsing	Træning, korte intervaller
Begynder	Alle begyndere	Flemming Thomsen	Lære grundreglerne