

Gimonäs CK

Landsvägsträning



- Cykelhjälm är obligatoriskt.
- Inga hörlurar i öronen.
- Ha med reservslang och pump.
- Första gången du vill träna med oss på landsvägscykel vill vi att du kommer på en onsdagsträning (av säkerhetsskäl). Du bör ha kunskap om din cykel så att du kan hantera växlar, bromsar m.m. Du får information och lär dig hur vi cyklar i grupp. Sedan får du vara med på valfri träning och grupp. Detta gäller även dig som är en van cyklist!

Måndagar

Tempoträning. Tidsträning enskilt mot klockan. Du behöver inte ha en tempocykel.

Tid: Kl 18:00

Plats: Röda Ladan vid **travet**

Onsdagar

Motionsträning. 2 – 2,5 tim. Kaptener med ansvar för gruppen. Ofta två olika fartgrupper. Genomgång innan avfärd. Anpassad fart så att alla orkar hänga med. Vi har fyra banor som vi varierar mellan.

Tid: Kl 18:30

Plats: Cykelbron

Lördagar

Distansträning. Ca 5 timmar inkl fikastopp. Det kommer att finnas möjlighet till kortare distans beroende på bana samt antal deltagare.

Tid: Kl 10:00

Plats: Cykelbron

Tisdagar

Lagtempoträning

Tid: Kl 18:00

Plats: Cykelbron

Torsdagar

Tävlingslik träning. Torsdagar fram till 7 juni har vi gemensamma träningsrace med övriga klubbar i närområdet, se information på Facebook.

Tid: Kl 18:00

Plats: Cykelbron

Söndagar

Distansträning.

Tid: Kl 10:00

Plats: Cykelbron



Varmt välkomna!

Aktuell information och kontakt

www.gimonasck.se

[instagram.com/gimonasck](https://www.instagram.com/gimonasck)

facebook.com/GimonasCK

info@gimonasck.se