

GAULDAL SYKLEKLUBB

TRENING UNGDOMSGRUPPE LANDEVEI FRAM TIL SOMMERFERIEN 2010

Dato	Hva	Notat
Tir 13/4	Rolig lagtempo	Ha-ha...
Tor 15/4	Partempo/spurttrening	
Lør 17/4	Orklatempo	Vi sykler hjem etter rittet
Tir 20/4	Langtur med styrketrekk	
Ons 21/4	Klubbkveld Gsport Tillertorget	Ta med sykkeldrakter for trykking
Tor 22/4	Bakkeintervall	
Lør 24/4	Ånøymila	
Søn 25/4	Black Design	
Tir 27/4	Langtur/spurttrening	
Tor 29/4	Fellesstart/naturlig intervall	
Søn 2/5	Byneset Klæbu Rundt	Distansetrening
Tir 4/5	Rolig langtur	
Ons 5/5	Tambarskjelvesprinten	Terreng
Tor 6/5	Langtur/spurttrening	
Tir 11/5	Terskeltrening	Ila-Skistua x2
Tor 13/5	Hommelvikrittet	Event. Reisedag Eidsvoll
14-16/5	Østfold 3-dagers	
Tir 18/5	Rolig langtur	
Tor 20/5	Fartstrening/lagtempo/mopedpæs	
23-24/5	Eidsvollrittet	
Tir 25/5	Rolig langtur	
Tor 27/5	Bakketrening UM-løype	
Tir 1/6	Hardkjør i UM-løypa	
Tor 3/6	Partempo i UM-løypa	
Søn 6/6	Orkanger GP	Vi sykler hjem etter rittet
Tir 8/6	Langtur med styrketrekk	
Tor 10/6	Fartstrening/lagtempo/mopedpæs	
Søn 13/6	Frosta GPX	
Tir 15/6	Rolig langtur	
Tor 17/6	Rolig langtur/fartslek	
22-24/6	UM	
28/6-4/7	Egentrening	
5-10/7	U6	

Treninger hver tirsdag og torsdag kl. 1800. I tillegg er det åpen trening **lørdag/søndager** kl.10 når det ikke er konkurranser. Disse øktene blir i hovedsak langturer og avtales på torsdagstreningene.

Det oppfordres til minimum 1 økt basistrening i uka, mage, rygg og armer som egentrening hele året.

Sted: Tambartun, hvis ikke annet er avtalt

ALLE MÅ SPISE OG DRIKKE UMIDDELBART ETTER TRENING (VANLIG MAT)

Trener: Kjetil Ekren tlf 94165699

Ass Trener. Arnfinn Eidsli tlf 90756168