

# Träningsprogram TSK cykel våren 2010 ver. 10-04-30

Vecka	Tempo/Intervall/Backe TISDAG kl. 18 Ansvarig	Distans LÖRDAG kl. 9 Ansvarig	Datum	Tävling
13	<b>Anders</b>	Påskafton	Lö 3/4	
14	Spårvägen	<b>Lasse</b>	Lö 10/4	
15	<b>Micke S</b>	<b>David</b>	Lö 17/4	
16	Spårvägen	<b>Magnus</b>	Lö 24/4	Mjölbybiken
			Sön 25/4	Mjölbybiken
17	<b>Lasse</b>	<b>VAKANT</b>	Lö 1/5	Kolmårdsbiken
			Sön 2/5	
18	Spårvägen	<b>Tomas</b>	Lö 8/5	
			Sön 9/5	Trosatrampen lvg
19	<b>Roger Anders (Nybörjarträning)</b>	Egen trän. för dem som inte tävlrar på sön	Lö 15/5	
			Sön 16/5	Billingeracet
20	Spårvägen <b>Kicki (Nybörjarträning)</b>	<b>Niclas</b>	Lö 22/5	Borlänge Tour (fre-sön)
			Sön 23/5	Borlänge Tour
21	<b>Tomas Kicki (Nybörjarträning)</b>	<b>Lasse</b>	Lö 29/5	
			Sön 30/5	
22	Spårvägen <b>Kicki (Nybörjarträning)</b>	<b>Magnus</b>	Lö 5/6	
			Sön 6/6	
23	<b>Micke S</b>	Arbete inför Lida Loop	Lö 12/6	Lilla Loop
			Sön 13/6	Lida Loop
24	Spårvägen	Egen träning för dem som inte tävlrar	Lö 19/6	Vätternrundan lvg, Ymer
			Sön 20/6	Borås
25	<b>Cykelkommittén</b>	Midsommar	Lö 26/6	
			Sön 27/6	
26	Spårvägen	Egen trän. för dem som inte tävlrar på sön	Lö 3/7	Engelbrekt MTB
			Sön 4/7	Ränneslättsturen
27			Lö 10/7	Lilla mörksuggan
			Sön 11/7	Mörksuggejakten
28			Ons-lör 14-17/7	SM

Här ovan finns en grovplanering av vårens träningar. Huvudansvarig är markerad med fetstil.

Vi kommer att ha fyra tillfällen i maj då nybörjare och unga cyklister har nybörjarträning. Nybörjarträningen kommer att fortsätta med fyra tillfällen i augusti-september.

Till distansrundorna på lördagarna är det bra om ansvarig ledare har en idé till runda på mellan två och tre timmar. Möjlighet att förlänga/förkorta slingan gör att fler kan delta.