



Vintertræning for drenge og piger

	Yngste og mellemste drenge og piger	Ældste drenge og piger
Mandag	Fri	Fri
Tirsdag	Cykling i terræn 30 min. eller 10-15 km. på landevej Løb med spurter 5*100m - 15 min. Landevejscykling hjem 15-30 min.	Cykling i terræn 40 min. eller 15-20 km. på landevej Løb med spurter 8*100m - 30 min. Landevejscykling hjem 15-30 min.
Onsdag	Gymnastik fælles 60 min.	Cykling på landevej 45-60 min., 20-25 km. Gymnastik fælles
Torsdag	Cykling i terræn 30 min. eller 10-15 km. på landevej Løb med intervaller - 2 min. løb, 1 min . rask gang. Cykling hjem i godt tempo15-30 min.	Cykling i terræn 45 min. eller 15-25 km. på landevej Løb med intervaller 20 min. - 2 min. løb, 1 min . rask gang. Cykling hjem i godt tempo.
Fredag	Fri	Fri
Lørdag	Klubtur og træningskonkurrence. Evt. klargøring og afprøvning af cykel til cross/MTB-løb	Klubtur og træningskonkurrence. Evt. klargøring og afprøvning af cykel til cross/MTB-løb
Søndag	Cykling i terræn 30 min. eller 10-15 km. på landevej Løb med intervaller i terræn - 2 min. løb, 1 min . rask gang. Cykling hjem i godt tempo15-30 min.	Cykling i terræn 30 min. eller 15-20 km. på landevej Løb med intervaller i terræn, 15 min. - 2 min. løb, 1 min . rask gang. Cykling hjem i godt tempo15-30 min.