

MCK landevejstræning forår 2018

Hold og kaptajner

Tirsdag:

Holdnavn	Træningsprincip	Kaptajnens rolle/opgave
<u>Hold A</u>	Intervaller og konkurrencepræget kørsel hvor man udfordrer hinanden. Tempoet varierer meget, for der køres til grænserne og rulles ind imellem. Der køres to timer.	Foreslår hvordan der leges med intervaller, spurter mv. Skal sørge for at alle kommer med rundt og beskyttelse/hjælp når kræfterne er brugt op.
<u>Hold B</u>	Jævn kørsel i en gruppe med god intensitet. Forvent 27-29 km/t Der køres to timer (55-60 km)	Bestemmer køreformer (føringer, skift, vifter) som holder gruppen samlet. Kan dele holdet ind i grupper hvor der trænes køreformer og intervaller. Beskytter de svageste. Farten afstemmes efter deltagerne.
<u>Hold C</u>	Jævn kørsel i gruppe. Forvent 25-27 km/t. Der køres to timer (50-55 km)	Bestemmer køreformer (føringer, skift, vifter) som holder gruppen samlet. Kan dele holdet ind i grupper hvor der trænes køreformer og intervaller. Beskytter de svageste. Farten afstemmes efter deltagerne.
<u>Hold D</u>	Køre i gruppe uden at blive presset. For begyndere hvor man øver forskellige ting. Forvent 22-25 km/t. Der køres to timer (40-45 km)	Bestemmer ruten og kontrollerer hele tiden farten og intensiteten. Underviser i køreformer og teknik.

Torsdag:

Holdnavn	Træningsprincip	Kaptajnens rolle/opgave
<u>Hold FIT</u>	Fart og intensitet	Planlægge rute og aktiviteter.
<u>Hold FAT</u>	Gruppekørsel hvor alle kan være med	Planlægge ruten og sørge for at alle kan være med.
<u>Hold Ladies only</u>		

Træningskalender:

Dato	Holdkaptajner	Kaptajners kommentarer
Tirsdag 22. maj	Hold A: Hold B: Per Mikkelsen Hold C: Tommy Nielsen Hold D:	
Torsdag 24. maj	Hold FIT: Per M. Hold FAT: Erling Dissing Hold Ladies only: Anni	
Tirsdag 29. maj	Hold A: Torben Hellegaard Hold B: Peter U Hold C: Martin Larsen Hold D: Høstrup	
Torsdag 31. maj	Hold FIT: Per Mikkelsen Hold FAT: Tommy Hold Ladies only:	
Tirsdag 5. juni	Hold A: Peter U Hold B: Mads Holmgaard Hold C: Tommy Hold D: Martin Larsen	
Torsdag 7. juni	Hold FIT: Torben Hellegaard Hold FATE: Erling Dissing Hold Ladies only:	
Tirsdag 12. juni	Hold A: Mikael Aakmann/PM Hold B: Peter U. Hold C: Erling Dissing Hold D: Preben S.	
Torsdag 14. juni	Hold FIT: Hold FAT: Torben Hellegaard Hold Ladies only:	
Tirsdag 19. juni	Hold A: Per Mikkelsen Hold B: Mads Hold C: Høstrup Hold D: Erling Dissing	
Torsdag 21. juni	Hold FIT: Peter U. Hold FAT: Hold Ladies only:	

Tirsdag 26. juni	Hold A: Mikael Aakmann Hold B: Torben Hellegaard Hold C: Martin Larsen Hold D: (Preben Søndergaard)	
Torsdag 28. juni	Hold FIT: Per Mikkelsen Hold FAT: Torben Hellegaard Hold Ladies only:	
Tirsdag 3. juli	Hold A: Peter U. Hold B: Per Mikkelsen Hold C: Høstrup Hold D: Erling D.	
Torsdag 5. juli	Hold FIT: Hellegaard Hold FAT: Tommy Hold Ladies only:	