

## TRENINGSTIDER 2011

	Mandager før St Hans	Mandager etter St.Hans	Tirsdager	Onsdager	Torsdager	Torsdager
Treningstype	Landevei	Terrengtrening	Tempo	Dametrening terreng	Trimgruppe	Fjordtur
Varighet / Nivå	Rolig 1,5 - 2 timer	1,5 -2 timer. Alle nivå settes etter behov.	Alle 1-1,5 time	1,5-2 timer / Videre-kommende	1-1,5 time Nybegynnere	2 - 2,5 timer Videre -kommende
Klokkeslett	<b>18:00</b>	<b>18:00</b>	<b>18:00</b>	<b>18:00</b>	<b>18:00</b>	<b>18:00</b>
Oppmøtested	Bredesen	Bredesen	Øya eller Kjemsåsen	Bredesen	Bredesen	Shell på Halsøya

Tidspunkt	Ansvarlig for å koordinere og ta ledelsen					
Uke 16	Organiseres av styrkeprøvegruppene	Forholdene i terrenget bestemmer opplegget - kan bli annonsert på kort varsel	Opplegget kjøres av Håvard Hatlen og Kjell-Arne Aakvik i samarbeide.	Nils Sørum: Dametrening for syklister med litt erfaring. Nybegynnere oppfordres til å delta på trimgruppen.	Mitch Mullers og Gaute Fjellseth	Hurtig sykling tur/retur Dagsvika. De som møter organiserer dette selv
Uke 17						
Uke 18						
Uke 19						
Uke 20						
Uke 21						
Uke 22						
Uke 23						
Uke 24						
Uke 25						
Uke 26	Landevei etter st. Hans legges ut senere.	Terreng legges ut senere.				
Uke 27						
Uke 28						
Uke 29						
Uke 30						
Uke 31						
Uke 32						
Uke 33						
Uke 34						
Uke 35						
Uke 36						

Trenerens oppgave er å organisere treningen slik at ferdigheter, erfaring og SIKKERHET blir lagt vekt på .  
 Det må også være mulighet for å kjøre 2 opplegg - slik at de med lavest ferdighetsnivå får en god instruksjon.  
 Treneren kan ikke forvente å få spesifikk trening, slik at dagen med trening bør tilpasses eget opplegg for restitusjon.  
 SMS brukes aktivt, ta kontakt med styret for utsendelse.  
 Ved sykling i tunnell skal det brukes lys foran og bak.