

Træningsforslag 2009

Indhold

Træningsforslag 2009	1
Indledning.....	1
Lokaliteter	2
Træningsmåder.....	5
Jagtstart.....	5
Parvis interval.....	5
Bakkespurt.....	5
Hold kørsel.....	5
Linieløb	5

Indledning

Hensigten med oplægget er at prøve at forny afviklingen af træningen, således at evt. styrkeforskel på gruppedeltagerne udjævnes, og at alle måske får større udbytte af træningen! Men da Baghjulet jo er en Motionsklub med stort M, bør ordningen nok forsøges introduceret med fokus på at det er et tilbud som såvel turledere som turdeltagere helt frit kan vælge til eller fra.

Flere klubmedlemmer har været på trænings/kaptajnskursus med deraf følgende inspiration, ligesom nogle har været til foredrag med landstræner Janus Jørgensen som har styr på teorierne.

Konklusionen på alt dette kan siges at være:

- træning starter altid roligt med opvarmning,
- så indlægges evt. træningspas,
- derefter jævn kørsel evt. afsluttet med annonceret "målsput" på en egnet sikker strækning.
- endelig slutes der af med nedvarmning.

Hvis du som turleder synes det kunne være spændende at være med til at udvikle vores måde at cykle på, er her nogle input til dig, for at gøre det lidt lettere at komme i gang.

Hav en gennemtænkt plan med til træning, når du er "kaptajn"!

- Se på kortet hjemmefra, når du planlægger ruten!
- Husk at gøre dig overvejelser om/tage hensyn til trafikken!
- Kør højre om på rundstrækninger!
- Brug remsen: "planlæg – gennemfør – observér – reflektér – justér". Gør du det, er der rigtigt gode chancer for en vellykket træning.

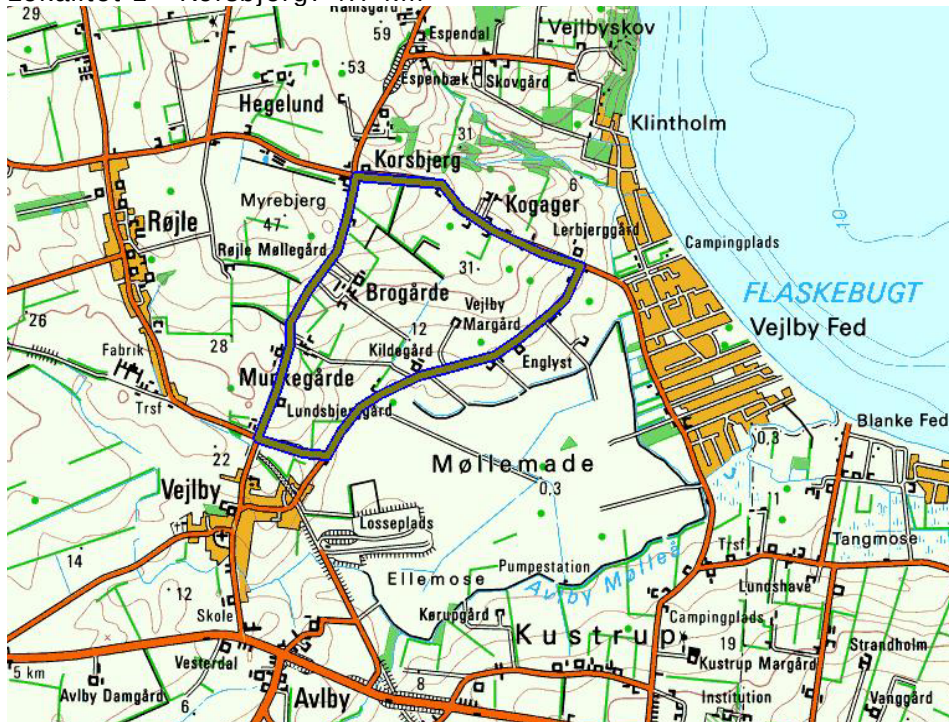
Når I står derude og skal afvikle træningspasset, vil det måske være en god ide, her mens det er noget nyt i klubben, at betone en ekstra gang at det er OK at vælge fra. (Ingen gruppepres) Det er bedre at folk beder om mere, end at der opstår antipati mod tiltaget.

Husk også at sige hvad det er tanken de kan gøre, som vælger træningspasset fra.

(evt. køre en omgang mindre på den valgte rundstrækning inden den "normale tur" fortsætter.)

Lokaliteter

Lokalitet 1 - Korsbjerg: 4.7 km



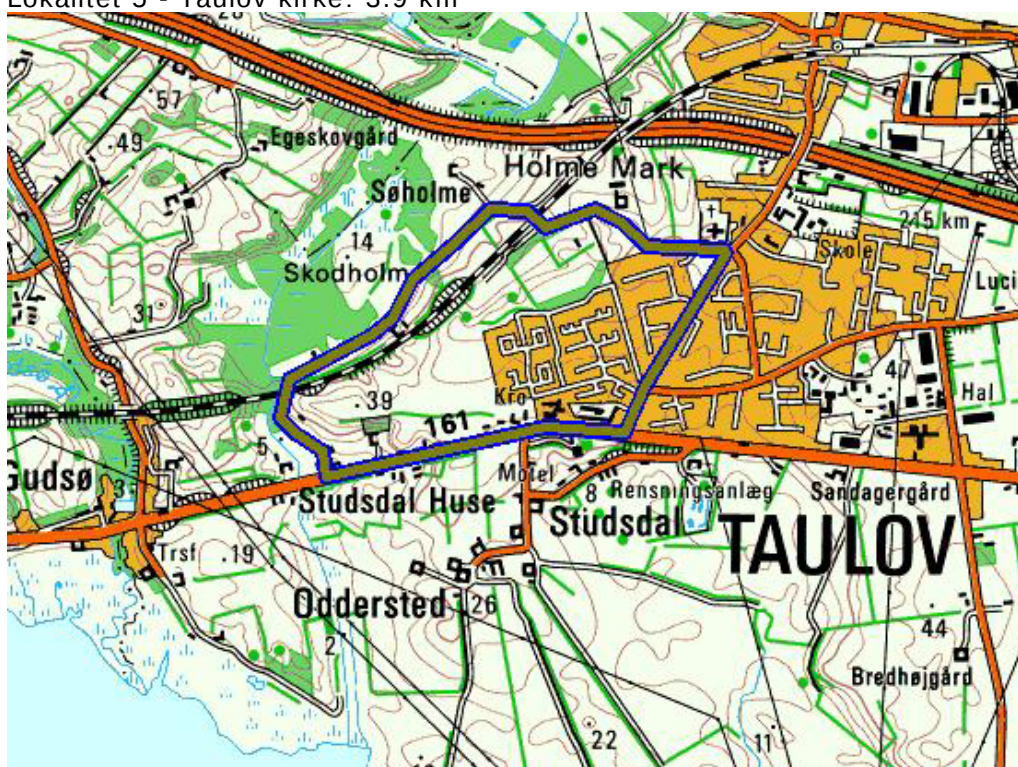
Lokalitet 3 - Røjle: 9.5 km



Lokalitet 4 - Skærbæk: 4.5 km



Lokalitet 5 - Taulov kirke: 3.9 km



Lokalitet 6 – Sønder Vilstrup: 6,8 km



Træningsmåder

Jagtstart

2 harer til et angivet punkt. Jagtes af grp. a 5 mand, evt. hele gruppen.

Parvis interval

Gruppe til gruppe

2 mand kører en angivet fart f.eks. 29 km/t. Kører 500 m foran resten. Køres derefter op af 2 mand fra store gruppe, de næste 2 kører frem osv. til alle er samlet foran.

Bakkespurt

Folk sendes af sted 2 og 2 med $\frac{1}{2}$ min. mellemrum mellem parrene op af bakken. Bedst hvis de 2 er jævnbyrdige. Kan gentages. Husk at trille ned af bakken for at få pulsen helt ned.

Hold kørsel

Gruppen opdeles i hold a 6-8-10 mand og kører så med f.eks. rulleskift

Linieløb

Linieløb m/handicap

Kombiner lokalitet og træningsmåde efter behag

Træningsudvalget, februar 2009.