



Træning HAC 2016



# Træning forår 2016

## Tirsdag



	Tirsdag ansvarlig				Tirsdag hjælper			
	Hold 1	Hold 2	Hold 3	Nye	Hold 1	Hold 2	Hold 3	Nye
Uge 11	2x Nicklas og Mailund	Niels	Andreas	Bettina	Anders	Jimmi	Dennis	Helle
Uge 12	<b>Italien</b>	<b>Italien</b>	<b>Italien</b>	<b>Italien</b>	<b>Italien</b>	<b>Italien</b>	<b>Italien</b>	<b>Italien</b>
Uge 13	2x Nicklas og Mailund	Niels	Andreas	Bettina	Anders	Jimmi	Dennis	Helle
Uge 14	2x Nicklas og Mailund	Andreas	Niels	Bettina	Anders	Jimmi	Lasse	Helle
Uge 15	2x Nicklas og Mailund	Niels	Andreas	Bettina	Anders	Jimmi	Dennis	Helle
Uge 16	2x Nicklas og Mailund	Andreas	Niels	Bettina	Anders	Jimmi	Lasse	Helle
Uge 17	2x Nicklas og Mailund	Niels	Andreas	Bettina	Anders	Jimmi	Dennis	Helle
Uge 18	2x Nicklas og Mailund	Andreas	Niels	Bettina	Anders	Jimmi	Lasse	Helle
Uge 19	2x Nicklas og Mailund	Niels	Andreas	Bettina	Anders	Jimmi	Dennis	Helle
Uge 20	2x Nicklas og Mailund	Andreas	Niels	Bettina	Anders	Jimmi	Lasse	Helle
Uge 21	2x Nicklas og Mailund	Niels	Andreas	Bettina	Anders	Jimmi	Dennis	Helle
Uge 22	2x Nicklas og Mailund	Andreas	Niels	Bettina	Anders	Jimmi	Lasse	Helle
Uge 23	2x Nicklas og Mailund	Niels	Andreas	Bettina	Anders	Jimmi	Dennis	Helle
Uge 24	2x Nicklas og Mailund	Andreas	Niels	Bettina	Anders	Jimmi	Lasse	Helle
Uge 25	2x Nicklas og Mailund	Niels	Andreas	Bettina	Anders	Jimmi	Dennis	Helle
Uge 26	2x Nicklas og Mailund	Andreas	Niels	Bettina	Anders	Jimmi	Lasse	Helle
Uge 27	2x Nicklas og Mailund	Niels	Andreas	Bettina	Anders	Jimmi	Dennis	Helle



# Tirsdags træning



## Specielt for Tirsdagen

- Mere niveau opdelt træning.
- Interval træning.
- Træning i placering i felt.
- Træning i placering efter vind.
- Træning i rulleskift.
- Træning i bakker
- Træning i spurter
- Generelt mere specifik træning skiftevis fra Tirsdag til Tirsdag.
- Køres typisk på en rundstrækning hvor der kan foretages opsamling. (kan køres på den samme for alle hold)
- Det er trænerne der forestår opdelingen af hold.

## Generelt for træning & Trænere

- Landevejs træning starter altid fra klubhuset kl. 1730
- Alle ryttere skal medbringe ekstra slange og pumpe.
- Alle ryttere skal medbringe sygesikrings bevis og tlf. nr. til forældre
- Cyklerne skal være køreklar og i en forsvarlig stand.
- Der skal køres i tøj efter forholdene
- Rytter der vælger at køre fra før tid skal sørge for at meddele det til trænerne.
- Ryttere skal være fortrolige i trafikken og kende færdselsloven.
- Trænerne er ansvarlig for at alle der kører med ud også kommer med hjem.
- Alle hjælper og passer på hinanden



# Træning forår 2016

## Torsdag



	Torsdag ansvarlig				Torsdag hjælper			
	Hold 1	Hold 2	Hold 3	Nye	Hold 1	Hold 2	Hold 3	Nye
Uge 11	2x Nicklas og Mailund	Niels	Jeve	Gudmund	Anders	Jimmi	Herman	Søren
Uge 12	<b>Italien</b>	<b>Italien</b>	<b>Italien</b>	<b>Italien</b>	<b>Italien</b>	<b>Italien</b>	<b>Italien</b>	<b>Italien</b>
Uge 13	2x Nicklas og Mailund	Niels	Jeve	Gudmund	Anders	Jimmi	Herman	Søren
Uge 14	2x Nicklas og Mailund	Niels	Jeve	Gudmund	Anders	Jimmi	Dennis	Søren
Uge 15	2x Nicklas og Mailund	Niels	Jeve	Gudmund	Anders	Jimmi	Herman	Søren
Uge 16	2x Nicklas og Mailund	Niels	Jeve	Gudmund	Anders	Jimmi	Dennis	Søren
Uge 17	2x Nicklas og Mailund	Niels	Jeve	Gudmund	Anders	Jimmi	Herman	Søren
Uge 18	2x Nicklas og Mailund	Niels	Jeve	Gudmund	Anders	Jimmi	Dennis	Søren
Uge 19	2x Nicklas og Mailund	Niels	Jeve	Gudmund	Anders	Jimmi	Herman	Søren
Uge 20	2x Nicklas og Mailund	Niels	Jeve	Gudmund	Anders	Jimmi	Dennis	Søren
Uge 21	2x Nicklas og Mailund	Niels	Jeve	Gudmund	Anders	Jimmi	Herman	Søren
Uge 22	2x Nicklas og Mailund	Niels	Jeve	Gudmund	Anders	Jimmi	Dennis	Søren
Uge 23	2x Nicklas og Mailund	Niels	Jeve	Gudmund	Anders	Jimmi	Herman	Søren
Uge 24	2x Nicklas og Mailund	Niels	Jeve	Gudmund	Anders	Jimmi	Dennis	Søren
Uge 25	2x Nicklas og Mailund	Niels	Jeve	Gudmund	Anders	Jimmi	Herman	Søren
Uge 26	2x Nicklas og Mailund	Niels	Jeve	Gudmund	Anders	Jimmi	Dennis	Søren
Uge 27	2x Nicklas og Mailund	Niels	Jeve	Gudmund	Anders	Jimmi	Herman	Søren



# Torsdags træning



## Specielt for Torsdagen

- Mere niveau opdelt træning.
- Grundforms træning.
- Mere jævnt tempo og ikke intervaltræning.
- Opbygning til weekendens løb.
- Enkelstarts træning se Torsdage med kursiv husk de Torsdage der er enkeltstarts træning er det klokken 1700 ved kystens perle opvarmet.(Trænerne husk at gøre rytterne opmærksom på det ugen før)
- Mere socialt træning om Torsdagen.
- Det er trænerne der forestår opdelingen af hold.

## Generelt for træning & Trænere

- Landevejs træning starter altid fra klubhuset kl.1730.
- Alle ryttere skal medbringe ekstra slange og pumpe.
- Alle ryttere skal medbringe sygesikrings bevis og tlf. nr. til forældre
- Cyklerne skal være køreklar og i en forsvarlig stand.
- Der skal køres i tøj efter forholdene
- Rytter der vælger at køre fra før tid skal sørge for at meddele det til trænerne.
- Ryttere skal være fortrolige i trafikken og kende færdselsloven.
- Trænerne er ansvarlig for at alle der kører med ud også kommer med hjem.
- Alle hjælper og passer på hinanden



# Træning efterår 2016

## Tirsdag & Torsdag



	Tirsdag ansvarlig				Tirsdag hjælper			
	Hold 1	Hold 2	Hold 3	Nye	Hold 1	Hold 2	Hold 3	Nye
Uge 33	2x Nicklas og Mailund	Niels	Andreas	Bettina	Anders	Jimmi	Dennis	Helle
Uge 34	2x Nicklas og Mailund	Andreas	Niels	Bettina	Anders	Jimmi	Lasse	Helle
Uge 35	2x Nicklas og Mailund	Niels	Andreas	Bettina	Anders	Jimmi	Dennis	Helle
Uge 36	2x Nicklas og Mailund	Andreas	Niels	Bettina	Anders	Jimmi	Lasse	Helle
Uge 37	2x Nicklas og Mailund	Niels	Andreas	Bettina	Anders	Jimmi	Dennis	Helle
Uge 38	2x Nicklas og Mailund	Andreas	Niels	Bettina	Anders	Jimmi	Lasse	Helle
Uge 39	2x Nicklas og Mailund	Niels	Andreas	Bettina	Anders	Jimmi	Dennis	Helle
Uge 40	2x Nicklas og Mailund	Andreas	Niels	Bettina	Anders	Jimmi	Lasse	Helle
Uge 41	2x Nicklas og Mailund	Niels	Andreas	Bettina	Anders	Jimmi	Dennis	Helle

	Torsdag ansvarlig				Torsdag hjælper			
	Hold 1	Hold 2	Hold 3	Nye	Hold 1	Hold 2	Hold 3	Nye
Uge 33	2x Nicklas og Mailund	Niels	Jeve	Gudmund	Anders	Jimmi	Herman	Søren
Uge 34	2x Nicklas og Mailund	Niels	Jeve	Gudmund	Anders	Jimmi	Dennis	Søren
Uge 35	2x Nicklas og Mailund	Niels	Jeve	Gudmund	Anders	Jimmi	Herman	Søren
Uge 36	2x Nicklas og Mailund	Niels	Jeve	Gudmund	Anders	Jimmi	Dennis	Søren
Uge 37	2x Nicklas og Mailund	Niels	Jeve	Gudmund	Anders	Jimmi	Herman	Søren
Uge 38	2x Nicklas og Mailund	Niels	Jeve	Gudmund	Anders	Jimmi	Dennis	Søren
Uge 39	2x Nicklas og Mailund	Niels	Jeve	Gudmund	Anders	Jimmi	Herman	Søren
Uge 40	2x Nicklas og Mailund	Niels	Jeve	Gudmund	Anders	Jimmi	Dennis	Søren
Uge 41	2x Nicklas og Mailund	Niels	Jeve	Gudmund	Anders	Jimmi	Herman	Søren



# Regler for ryttere som deltager i HAC fælles træning



- Der køres efter gældende færdselsregler.
- Der køres altid efter trænerens anvisninger.
- Der køres altid i højre side af vejen.
- Der køres max 2 og 2 og kun hvis vejens forløb tillader det ellers er det 1 og 1.
- Der køres med rullende skift så vi altid kun fylder hvad der svarer til 2 og 2.
- Der køres aldrig over midterlinje eller i anden vognbane heller ikke ved by spurter.
- Det er sikkerhed frem for alt.