



## Ceres vinterträning 2010-2011

**Onsdagar:** Träningen startar vid 19.00 vid klubben (första pass 27 oktober) är tänkt att vara ca 1-1 ½ timmar (ca 3 mil) i ett tempo där alla skall kunna vara med ("socialträning").

Om det är kallare än -5 grader så blir det inomhus i mån av plats på ergometercyklar och styrkemaskiner.

**Lördagar:** Träningen startar vid klubben vid 10.00 (första pass 30 oktober) och dessa pass är tänkta att gå på asfalt. Passet kommer att vara 2-3 timmar.

**Söndagar:** Träningen startar vid klubben vid 10.00 (första pass 31 oktober) och dessa pass är tänkta att gå på grusvägar (med avslutande mtb åkning, för den som vill). Ca 2- 2 ½ timmar.

Vill du köra intervaller, backträning eller hårdare så får det ske på annan tid, de tuffare och längre passen är inte tänkta att börja tidigast förrän efter nyår.

**Utrustning:** För allas säkerhet används reflexväst och fungerande fram och bak belysning vid alla mörker pass. Du skall även ha stänkskärmar och en väl fungerande älggläpp vid alla pass (undantaget är söndagar om man vill avsluta med mtb åkning, men var beredd på att få ligga längst bak i kön).

**Inomhusträning:** Vid för kallt väderlek (onsdagar) kommer träning inomhus att ske i mån av plats. Ambitionen är att det kommer att finnas 10 st ergo/test cyklar i framtiden till dess gäller först till kvarn.

**Kalender:** Ceres kommer lägga ut en kalender på hem sidan med information om tränings helger, tävlingar m.m .

**Våren 2011:** Efter årsskiftet kommer det uppdatering på hur träningen kommer att se ut eftersom att träningen kommer att se annorlunda ut.