

Vätternrundan träning och Cykling i grupp.

Ska du cykla Vätternrundan eller är du sugen på att köra landsvägscykel med oss?

Vi är ett gäng glada motionärer som brukar cykla tillsammans. Häng gärna med!



Vi trycker på att det ska vara roligt med cykelträning! Ofta blir det fartlek och ibland mer eller mindre strukturerad intervallträning under veckorna. På helgen brukar vi dela upp oss i olika grupper och köra lite lugnare distanspass med gemensam fikapaus efter vägen.

Dag: Tisdagar 18:15: 2 – 3 timmar
Plats: Wienercondis Avesta

Dag: Torsdagar 18:15: 2 – 3 timmar
Plats: Wienercondis Avesta

Dag: Lördagar 09:00: Distansträning 100 - 140 km, lite lugnare tempo med fikapaus!
Här delar vi ibland upp oss i grupper med lite olika fart och möts upp för fikastopp.
Plats: Wienercondis Avesta

Övriga dagar: Det brukar alltid vara några som vill köra andra dagar också, det pratar vi om i slutet på träningen om *morgondagens* pass. Ring om info!

Kontaktperson: Anders Olsson 073-058 48 76
anders.j.olsson@outokumpu.com

Häng med, det är roligare att bli andfådd och svettig tillsammans med någon!