

# Akademitræning 2016

## Modul 1 -basis

<u>Tid:</u>	<u>Indhold:</u>	<u>Mødested:</u>	<u>Træner:</u>	<u>OBS</u>
Tirsdag d. 29.03.16.	Informationsaften	Klublokalerne	Chris, Michael og Anne	
Søndag d. 03.04.16.	Første tur – rundt om Bra-brand Sø	Lågen indtil banen	Chris og Anne	
Tirsdag d. 05.04.16.	Første træning – hovedsagligt på p-plads foran cykelbanen	Lågen indtil banen	Chris og Anne	
Søndag d. 10.04.16.		Lågen indtil banen	Chris	
Tirsdag d. 12.04.16.		Lågen indtil banen	Chris og Anne	
Søndag d. 17.04.16.		Lågen indtil banen	Chris og Anne	
Tirsdag d. 19.04.16.		Lågen indtil banen	Chris og Anne	

## Modul 2 - basis

<u>Tid:</u>	<u>Indhold:</u>	<u>Mødested:</u>	<u>Træner</u>	<u>OBS</u>
Tirsdag d. 10.05.16.	Informationsaften	Klublokalerne	Chris, Michael og Anne	
Søndag d. 15.05.16.	Første tur – rundt om Bra-brand Sø	Lågen indtil banen	Chris	
Tirsdag d. 17.05.16.	Første træning – hovedsagligt på p-plads foran cykelbanen	Lågen indtil banen	Chris	
Søndag d. 22.05.16.		Lågen indtil banen	Chris og Anne	
Tirsdag d. 24.05.16.		Lågen indtil banen	Chris og Anne	
Søndag d. 29.05.16.		Lågen indtil banen	vikar	
Tirsdag d. 31.05.16.		Lågen indtil banen	og Anne	

## Bakke-træning

<u>Tid:</u>	<u>Indhold:</u>	<u>Mødested:</u>	<u>Træner</u>	<u>OBS</u>
Tirsdag d. 26.04.16.			Michael	Fortrinsvis deltager fra hold 1
Tirsdag d. 03.05.16.			Michael	Fortrinsvis deltager fra hold 1
Tirsdag d. 02.06.16.			Michael	Fortrinsvis deltager fra hold 2
Tirsdag d. 07.06.16.			Michael	Fortrinsvis deltager fra hold 2

Sving og pedalteknik				
<u>Tid:</u>	<u>Indhold:</u>	<u>Mødested:</u>	<u>Træner</u>	<u>OBS</u>
Lørdag d. 21.05.16.			Johnny Franck	Fortrinsvis deltager fra hold 1
Lørdag d. 28.05.16.			Johnny Franck	Fortrinsvis deltager fra hold 2
Old school bikefit				
<u>Tid:</u>	<u>Indhold:</u>	<u>Mødested:</u>	<u>Træner</u>	<u>OBS</u>
Kost				
<u>Tid:</u>	<u>Indhold:</u>	<u>Mødested:</u>	<u>Træner</u>	<u>OBS</u>
Vedligeholdelse af cykel				
<u>Tid:</u>	<u>Indhold:</u>	<u>Mødested:</u>	<u>Træner</u>	<u>OBS</u>
	Gennemgang af hvordan man vedligeholder sin cykel bedst	Webike, Vintervej - Hasle		
Banetræning				
<u>Tid:</u>	<u>Indhold:</u>	<u>Mødested:</u>	<u>Træner</u>	<u>OBS</u>
	Prøv kræfter med en bane-cykel.	Cykelbanen		
Aarhus Rundt				
<u>Tid:</u>	<u>Indhold:</u>	<u>Mødested:</u>	<u>Træner</u>	<u>OBS</u>
Søndag d. 05.06.16.	Motionsløb med forskellige distancer	Cykelbanen		Tjek <a href="http://www.aarhusrundt.dk">www.aarhusrundt.dk</a>