

Cykelresa Gran Canaria Premium 9-16 februari 2019

Preliminärt schema för veckan (vi reserverar oss för eventuella justeringar):

9 feb 2019– Ankomstdag

ca 08.30 Avresa Stockholm Arlanda,
Göteborg eller Köpenhamn
ca 15.00 Ankomst Hotell och incheckning
ca 16.00 Cykeluthyrning för de som väljer
att hyra sin cykel under veckan
ca 18.00 Kortare cykelrunda - Testcykling
30min
19.00 – Middag
20.30 - Välkomst- och uppstartsmöte inför
veckan

10 feb 2019

07.30< Frukost
10.30 - Cykling - Lågintensiv distans med
inslag av kontrollerad tröskelintensitet,
samtliga gemensamt. Grunder i
gruppcykling och klungkörning.
19.30 – Middag
20.30 - Föreläsning grundläggande
träninglära, intensiteter och
intensitetszoner.

11 feb 2019

07.30< Frukost
09.30 - Cykling - Lågintensiv distans över
Mogan. Fälttest på tröskelintensitet
Sirenyty Climb. Kort grupp kurvteknik och
utförsteknik Soria samt prova på lagtempo
i Soriadalen. Lång grupp kör över Ayacata.
19.00 – Middag
20.30 - Kvällssamling och genomgång
morgondag

12 feb 2019

07.30< Frukost
09.30 - Cykling - Längre grupp: Pico de las
Nieves (Högsta punkten på GC). Kortare
grupp: Över San Bartolome och Santa
Lucia.
19.00 – Middag
20.30 - Föreläsning Träninglära forts. med
träningssupplägg och kost

13 feb 2019

07.30< Frukost
09.30 - Cykling - Lättare dag - Längre
grupp: Soria med utförskörningsteknik,
samt lagtempoträning och spurtteknik i
Soriadalen. Kortare grupp: Fikatur till Port
Mogane eller vilodag på stranden.
19.30 – Middag
20.30 - Föreläsning Träninglära forts. med
träningssupplägg och kost

14 feb 2019

07.30< Frukost
09.00 - Cykling 'Den långa dagen' - Lång
grupp: Valey of tears. Kortare grupp: Pico
de las Nieves
19.00 – Middag
20.30 - Kvällssamling och genomgång
morgondag

15 feb 2019

07.30< Frukost
09.30 - Lågintensiv distans över Mogan.
Jämförelsetest på tröskelintensitet Sirenyty
Climb. Anpassad tur för lång respektive
kortare grupp under eftermiddag
19.00 – Avslutningsmiddag
20.30 - Kvällssamling och genomgång
morgondag

16 feb 2019

07.30 < Frukost
ca 12.00 – Hemresedag - Avresa mot
flygplatsen