

Landsvägscyckling med Aktivitus - Gran Canaria 1-8 februari 2020

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

1 feb 2020- Ankomstdag

Ankomst Gran Canaria
*Stockholm 13.50, Göteborg 15.05,
Köpenhamn 16.20*

Ankomst hotell och incheckning
Cykeluthyrning för de som väljer att hyra
sin cykel under veckan
Ca 18.00 Kortare cykelrunda - Testcyckling
30 min (*för de som vill och hinner*)
19.00 - Middag
20.30 - Välkomst- och uppstartsmöte inför
vecka

2 feb 2020

07.30 - Frukost
10.30 - Cyckling - Lågintensiv distans med
inslag av kontrollerad tröskelintensitet,
samtliga gemensamt. Grunder i
gruppcykling och klungskörning.
19.30 - Middag
20.30 - Föreläsning
*Grundläggande träningslära, intensiteter och
intensitetszoner*

3 feb 2020

07.30 - Frukost
09.30 - Cyckling - 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

4 feb 2020

07.30 - Frukost
09.30 - Cyckling - Längre grupp: Pico de las
Nieves (*Högsta punkten på GC*).
Kortare grupp: Över San Bartolome och
Santa Lucia.
19.00 - Middag
20.30 - Föreläsning
*Träningslära forts. med träningsupplägg och
kost*

5 feb 2020

07.30 - Frukost
09.30 - Cyckling - 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
*Träningslära forts. med träningsupplägg och
kost*

6 feb 2020

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

7 feb 2020

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

8 feb 2020

07.30 - Frukost

Avresa Gran Canaria
*Stockholm 14.50, Göteborg 16.05,
Köpenhamn 17.20*