

## Cykelresa Gran Canaria 30 jan-6 feb 2021

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

### 30 jan 2021 – Ankomstdag

Ankomst Gran Canaria

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

### 31 jan 2021

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 träningslära, intensiteter och intensitetszoner*

### 1 feb 2021

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

### 2 feb 2021

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  
*Träningslära forts. med träningsupplägg och kost*

### 3 feb 2021

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 Träningslära forts. med träningsupplägg och kost*

### 4 feb 2021

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

### 5 feb 2021

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

### 6 feb 2021

07.30 - Frukost

Avresa Gran Canaria