

Cykelresa Gran Canaria 6-13 feb 2021

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

6 feb 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

7 feb 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

8 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

9 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

10 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*

11 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

12 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

13 feb 2021

07.30 - Frukost

Avresa Gran Canaria