

Trænergruppemøde lørdag den 11. marts 2023 kl. 11:00

Tilstede: Torben Snowman, Rene Andersen, Lars Jakobsen, Claus Nagel, Jannik Nielsen

Afbud: Henrik Olsen, Peter Norborg, Poul Visby, Rolf M. Hansen

1. Spinning evaluering

Intelligent Cycling:

Træningsforløb med FTP (man-tir), VO2max (ons-tor), blandet (fre) og langt søndage også blandet men min 2 timer har fungeret godt og der har været kun positive tilbagemeldinger.

Vi laver et tilsvarende forløb i næste sæson.

For at bruge IC's indbyggede verdener, kræver det en opgradering af vores PC/evt. en stærkere PC. Det undersøges, men er ikke noget vildt ønske.

Tacx:

Kører tir-tor og lør formiddag. Der køres bestemte ruter, hvor styrmanden på cykel 1's profil er på projektoren. De øvrige deltagere har deres tilsvarende forløb på egen tablet. For at deltage kræver det er Tacx abonnement, 88 kr om måneden.

Man kan også deltage ved at følge styrmandens profil og så evt. koble egen Garmin til.

2. Spinning efter 1. april

Frem til La Marmotte vil der være indendørs træning tirsdage (FTP) og torsdage (VO2max). Hvis vejret er til det, vil vi køre hovedtræningen inden dørs og så køre anden halvdel uden for.

Spinning slutter Tir 30. maj og Tor 1. juni.

3. Struktureret træning frem til 30. juni

Formen blev drøftet og vi vil fortsætte som sidste år. Dog første mål er holdløbet i Holbæk og derfor holdløbstræning frem til 16. maj.

Desuden planlægges længere ture om søndagen frem mod La Marmotte.

Se vedlagte kalender – første oplæg til kommentering.

4. Andet

Ryttermøde indkaldes, torsdag den 30. marts kl. 19:00.

Dagsorden: Struktureret træning (oplæg Rene), bakketræning (oplæg Jannik), hold 2 (Freddy spørges om oplæg), hold 3 (Flemming spørges om oplæg).