

Trænergruppemøde torsdag den 21. september 2023 kl. 19:00

Tilstede: Torben Snowman, Rene Andersen, Peter Norborg, Rolf M. Hansen, Kjeld Olsen og Jan Andersen

Afbud: Lars Jakobsen, Henrik Olsen, Poul Visby, Jannik Nielsen

1. Småting

- Claus Nagel har trukket sig fra trænergruppen grundet travlhed
- Jan Andersen og Kjeld Olsen deltog i mødet og er begge interesserede i at være med i gruppen fremover.
- Vi indkalder til ryttermøde, kun for interesserede i at deltage i træning med instruktør
- Årets ryttermøde med alle 3 hold var rodet og duede ikke, idet hold 2 og 3 egentlig blot bekræftede at gøre som sædvanlig.

2. Struktureret træning 2023 evaluering

Der var enighed om, at det har været med blandet succes. Foråret bar præg af forberedelserne til La Marmotte og længdetræning om søndagen, hvorfor lørdagstræningen blev med begrænset succes (få deltagere).

I august/september har der været supergode træninger, hvor konceptet har været enkelte sekvenser med lidt individuelle og /eller gruppe intervaller og så ellers sjov og ballade.

I 2024 laver vi 'træning med instruktør', hvor konceptet er for alle i klubben, der gider at træne og have det sjovt. Altså a la træningen i efteråret med enkelte indlagte intervaller/øvelser på turen og så ellers sjov ud fra de deltagendes niveau.

Kriteriet for at deltage er, at man er indstillet på et par træningsintervaller og at man er i fornuftig grundtræning. Træningen vil blive indrettet efter de medlemmer, der tilmelder sig.

Det er ingen skam at køre lidt langsommere end de andre under intervallerne. For der samles altid op og køres ud fra gruppens niveau mellem intervallerne.

3. Spinning oktober-marts

Spinning starter uge 41 (ugen efter afslutningsarrangementet 7. oktober) og slutter 31. marts.

Mandag, tirsdag og torsdag 17:30-19:00 og onsdag 17:00 til 18:30

Desuden søndag 10-12. Dog kun de søndage, hvor der ikke laves fælles events i klubben.

Fælles events vil være lørdage efter 11:00 eller søndage 10:00. Events vil være i Zwift (kræver abonnement), MyWhoosh (næsten magen til Zwift, men kræver ikke abonnement) eller andre platforme med events (konkurrenceløb). Fælles events er typisk at deltage i et løb allerede planlagt på Zwift/MyWhoosh, hvor man så tilmelder sig den klasse man hører til. Vi kører i spinningslokalet og spiser/hygger sammen bagefter. Hvis man er presset, kan man tilmelde sig hjemmefra.

Samme program man-tir og nyt ons-tor. Der er lavet et træningsforløb i Intelligent Cycling 'FTP-boost 1-20', som vil køre frem til 1. januar.

Spinning fra 1. januar til 1. april skal planlægges med en rød tråd frem mod udendørstræningen.

Instruktører er som følger:

Mandag: Rolf Møller Hansen (skygge Torben Snowman)

Tirsdag: Jannik Nielsen (skygge Henrik Olsen, Peter Norborg)

Onsdag: Rene Andersen (skygge Torben Snowman frem til uge 46, derefter Kjeld Olsen)

Torsdag: Henrik Olsen (skygge Jannik Nielsen, Peter Norborg)

Søndag: Henrik Olsen (skygge alle instruktører)

Konkurrence løb inden for: Stefan har sagt ja til at stå for disse løb. Evt. finde en mere, der vil være med til at stå for disse arrangementer ca. 1 gang om måneden vinteren over.

Der vil være Tacx træning tir 9:30 og lørdag 9:00. Ansvarlig er John Pihl. Bemærk, at det kræver abonnement at køre Tacx programmerne. Man er velkommen at deltage på disse to tidspunkter og fx køre Intelligent Cycling eller Zwift på egen tablet/smartphone.

4. Styrke/smidighedstræning

Kjeld Olsen står for styrke/smidighedstræning. Dette foregår kl. 18:30 om onsdagen efter spinning i Teatersalen. Styrketræningsmaskinerne vil ikke blive brugt, idet det giver for lang kø. Og den tilbudte styrke/smidighedstræning kan lige så godt gennemføres med brug af bolde, bænke, elastikker.

Vi mangler umiddelbart en skygge til Kjeld, når/hvis han ikke kan.

5. Spinning i sommerhalvåret

Spinning fortsætter hele sommerhalvåret (minus juli) 2 gange om ugen fra 1. april. Dage/Instruktører er endnu ikke aftalt.

6. Træning med instruktør frem til 30. september

En mindre gruppe sætter sig sammen og planlægger og står for træningen i periode april-juni og periode 2 august-september.

Gruppen består af Jan A, Rene A, Peter N og Rolf Møller H. Torben deltager som kommunikator.

7. Næste møde

Der blev ikke fastsat et nyt møde