

- **Spinning** blev i hovedlinjerne lagt på plads. Der er enighed om, at spinning skal kunne rumme hele paletten i klubben. Både de, der blot vil spinne med henblik på motion/socialt og de, der gerne vil holde eller forbedre deres form.
 - FTP-boost gøres færdig frem til 31/12
 - FTP-test start januar
 - Jan-Mar
 - FTP-træning man/tir og VO2 max træning ons/tor. Samme progressive forløb som sidste år. **Torben/Rene finpudser.**
 - Endurance eller lidt spræl om søndagen (bjerge, Zwift-løb etc)
 - Apr-Juni
 - Spin tirsdag op til holdløb (holdløbs simulering)
 - Spin tirsdag efter holdløb – bjergtræning/Jan kommer med oplæg
- **Udendørstræning**
 - Apr-juni og aug-sep
 - **Bakketræning torsdag.** Jannik/Henrik skal spørges om flytning. **Torben spørger.**
 - Træning med instruktør lørdag (80-100 km)
 - Fordeling af træningsdage skal **aftales på et senere møde**
 - Længdetræning med holdkaptajner søndag (stigende km)
 - **Rene spørger Henrik O, Henrik Aaen, Leif W, Lars L om kaptajn rolle**
 - På baggrund af spørgeskemaundersøgelsen er der potentiale til at lørdagstræningen kan bestå af følgende rammer
 - De der vil køre med instruktør, kører samlet ud til 1. stop (fx Ll. Havelse) og så køres første intervaltræning.
 - Derefter køres videre i det antal hold, der giver mening
 - En gang om måneden aftales, at alle hold mødes efter træning/kørsel i klubben til kaffe/kage
- **Holdløb** – formentlig tirsdag 14. maj
 - Indkalde til et interesse-møde i januar, så vi kan finde ud af, hvor mange der vil være med og sammensætte hold. **Torben indkalder**
- **Mandagstræning 16:30 (eller 17:00) fra 1. april** for alle
 - Start fra klubben 2-3 omgange ved Ll. Havelse med individuelle øvelser og derefter rundt om Arresø. Samme tur hver uge.
 - Man tilmelder sig ligesom til spinning og Rie og Rene står som kaptajner
- **Spørgeskemaundersøgelsen på facebook**
 - **Peter** laver en lille konklusions skriv og lægger på FMC facebook
- Der laves **træningslejr** i forlængelse af åbning af udendørs sæson (som forventes at blive 6. april). Træningslejr starter fra klubben hver dag. Træningslejr kan omfatte spinning, skov,

landevej. Starttid endnu ikke aftalt. (Torben bemærkning: det kunne være elegant at starte træningslejr Man 1. apr. Og slutte lør 6. april, hvor der er åbning.)

Ansvarlige skal aftales

- **Diverse**
 - Spinning fremover man-ons 17:00 og tir-tor 17:30
 - Rolf har sagt OK til tidspunkt
 - Zone 2 træning tilbydes nu tir og tor fra 16:00 til 17:00.
 - Peter er styrmand og kan spørge om afløsning ved forfald
 - Søndagstræning 10-12 bliver fremover delt op i to tider, så medlemmer der kun vil køre en time kan tilmelde sig uden at spærre begge timer. Torben har ordnet
 - Jan A laver opslag på facebook om FTP-test i uge 1
 - Torben har lavet opslag på facebook om ændringer i spinningstider