

TRÄNINGSPROGRAM FÖR NÄSSJÖ CYKELKLUBB



1990 återstartades Nässjö Cykelklubb av ett gäng entusiastiska och glada cyklister.

Vi kör Landsväg, Gravel och MTB.

Under perioden april till november arrangeras träningar.

När mörkret kommer sätter vi på lampor fram och bak.

Vintertid körs gemensamma distanstäningar på söndagar.

Vi åker på motionslopp/tävlingar, arrangerar träningsläger och andra aktiviteter. I Lövhult finns ett MTB-spår med 3 olika slingor och svårigheter se karta hemsidan.

Aktuella träningsdagar och tider hittar på vår Facebook eller på hemsidan.

Samlingspunkt:

Simhallens parkering

i hörnet mot näridrottsplatsen.

Vi samlas alltid ett par minuter före utsatt tid, för avfärd.



MTB

Träna och motionera tillsammans i skogen!!!!

Vi har några små krav för att alla ska få ett roligt träningspass.

Ni ska orka cykla 3 mil eller i två timmar inklusive energiintag.

Onsdagar 18:30, teknik ca 1,5 h timme

Söndagar 09:00, distans **Svart** ca 3 - 4 timmar

Röd/Grön ca 2 timmar

Kontaktpersoner: (Skicka helst sms)

Mikael Flink 0736447819

Göran Lindqvist 0709161395

Tony Gustavsson 0705414560



Numera kör vi med tre grupper (Svart, Röd, Grön)

"Svart" En riktigt snabb grupp: Den går riktigt fort i skogen även på de mest tekniska stigarna. Man kan likna farten vid att köra Cykelvasan 90 km på ca 3,30 timme.

"Röd" En lite snabbare motionsgrupp: Den går med bra fart i skogen. Man kan likna farten vid att köra Cykelvasan 90 km på ca 4 – 4,30 timmar.

"Grön" Motionsgrupp: Den går med lägre fart i skogen. Man kan likna farten vid att köra Cykelvasan 90 km på ca 5 timmar.

Gravel

Tisdagar kl. 18:00.

Alla träningar annonseras ut i förväg via Facebook med en kort beskrivning över kommande aktivitet.

Vi kör social rides men även teknik samt intervaller.

Kontakta: Joakim Gunninge 0702075589 (Skicka helst sms)



LANDSVÄG

Torsdagar. Starttid är 1800

Aktuell information om rundans längd och typ av träning läggs ut på Facebook senast dagen före. Farten anpassas alltid efter deltagare. Nybörjargrupp cyklar samtidigt.

Man bör komma med racercykel/landsvägscykel eller Gravel

Kontaktpersoner: (Skicka helst sms)

Tommy Friman 0760412036

Hasse Johansson 0738261249



Är du nyfiken och vill veta mer, tveka inte utan fråga oss.

Bli medlem till en låg kostnad.

<https://www.laget.se/NassjoCykelklubb>

Här hittar ni till oss

Facebook



Hemsida



Hoppas att vi syns!