

# Träningsplanering augusti

## Gimonäs CK

Dag	Datum	Aktivitet
Söndag	1	Distans. Indelning i grupper efter behov. Kl 10.00
Måndag	2	Tempoträning. Samling 18.00 vid Volvo.
Tisdag	3	Korta intervaller
Onsdag	4	Motionsträning kl 18.30
Torsdag	5	Pang-pang kl 18.00
Fredag	6	
Lördag	7	Distans. BikeBoost-banan
Söndag	8	Distans. Indelning i grupper efter behov. Kl 10.00
Måndag	9	
Tisdag	10	Backträning. Five hills.
Onsdag	11	Motionsträning kl 18.30
Torsdag	12	Pang-pang kl 18.00
Fredag	13	
Lördag	14	BIKEBOOST 2010
Söndag	15	BIKEBOOST 2010
Måndag	16	Tempoträning. Samling 18.00 vid Volvo.
Tisdag	17	Lagtempo +70/20
Onsdag	18	Motionsträning kl 18.30
Torsdag	19	Pang-pang kl 18.00
Fredag	20	
Lördag	21	Distans. Indelning i grupper efter behov. Kl 09.00
Söndag	22	Distans. Indelning i grupper efter behov. Kl 10.00
Måndag	23	Motionsträning kl 18.30
Tisdag	24	Tempoträning. Samling 18.00 vid Volvo.
Onsdag	25	Motionsträning kl 18.30
Torsdag	26	Pang-pang kl 18.00
Fredag	27	
Lördag	28	Distans. Indelning i grupper efter behov. Kl 09.00
Söndag	29	Distans. Indelning i grupper efter behov. Kl 10.00
Måndag	30	Tempoträning. Samling 18.00 vid Volvo.